

VALINTOJEN TIET

Kuvakorttisarja mielenterveyspotilaiden
itsetuntemuksen vahvistamiseen

Elisabet Heikkinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2013

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



| | | |
|---|--------------------------------|---|
| Tekijä(t) Heikkinen, Elisabet | Julkaisun laji Opinnäytetyö | Päivämäärä 15.11.2013 |
| | Sivumäärä 55 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkojulkaisulupa myönnetty (X) |
| Työn nimi VALINTOJEN TIET Kuvakorttisarja mielenterveyspotilaiden itsetuntemuksen vahvistamiseen | | |
| Koulutusohjelma Toimintaterapia | | |
| Työn ohjaaja(t) Kihlström-Lehtonen, Heidi | | |
| Toimeksiantaja(t) Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeutit | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa uusi toiminnallinen työväline mielenterveys-työtä tekevien toimintaterapeuttien käyttöön. Yhteistyökumppanina työssä olivat Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeutit. Kehittämistyön tuloksena syntyi 56 tie-aiheista valokuvakorttia ja ideavihko kuvien käyttämiseen. Työvälineen tavoitteeksi muodostui mielenterveyspotilaiden itse-tuntemuksen tukeminen ja vahvistaminen. Työ käsittää kolme osa-aluetta: varsinaisen tuotteen, teoreettisen viitekehyksen sekä opinnäytetyöprosessin raportoinnin.</p> <p>Keskeisenä teoriana työssä toimii Gary Kielhofnerin kehittämä Inhimillisen toiminnan malli. Teoria-osuudessa käsitellään myös itsetuntemusta sekä luovien menetelmien ja valokuvan terapeuttisen käytön merkitystä ja hyötyä toimintaterapiassa. Teoriaosuuden jälkeen tulee yksityiskohtainen kuvaus opinnäytetyöprosessin etenemisestä.</p> <p>Valmis korttipaketti oli opinnäytetyöprosessin aikana lyhyessä koekäytössä Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeutilla. Kuvakortteja käytettiin kahdeksan yksilöpotilaan kanssa. Palaute kuvakortteista kerättiin lomakkeella, joka koostui seitsemästä avoimesta kysymyksestä. Yhteistyökumppani oli erittäin tyytyväinen lopulliseen tuotteeseen. Kortit saivat positiivista palautetta muun muassa visuaalisesta ilmeestään ja monipuolisuudestaan.</p> <p>Yksi jatkotutkimuksen aihe olisi valmiin kuvakorttisarjan käyttöönotto ja toimivuuden testaus. Toi-nen luonteva aihe jatkotutkimukselle olisi selvittää, voiko asiakas hyödyntää kuvakortteja ilman ammattilaisen opastusta ja voidaanko tällä esimerkiksi lisätä itsetuntemusta.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) Itsetuntemus, kuvakortit, luovat menetelmät, Inhimillisen toiminnan malli, toimintaterapia, mielen-terveyspotilas | | |
| Muut tiedot | | |



| | | |
|---|--|---|
| Author(s) Heikkinen, Elisabet | Type of publication Bachelor's Thesis | Date 15.11.2013 |
| | Pages 55 | Language Finnish |
| | | Permission for web publication (X) |
| Title THE ROADS OF CHOICES A picture card series for strengthening a mental health patient's self-knowledge | | |
| Degree Programme Occupational therapy | | |
| Tutor(s) Kihlström-Lehtonen, Heidi | | |
| Assigned by Occupational therapists of Juurikkaniemi Hospital | | |
| <p>Abstract</p> <p>The aim of the study was to design and create a new functional method for occupational therapists working in mental health care. The cooperation partners in this work were the occupational therapists working at the Juurikkaniemi Hospital. The products of this study were 56 photograph cards with a road theme. The product also included instructions for the use of cards. The purpose of the picture cards is to support and strengthen a mental health patient's self-knowledge. This thesis consists of three parts: a final product, the knowledge base and a report of the thesis process.</p> <p>The Model of Human Occupation by Gary Kielhofner was the main theory of the thesis. The knowledge base of the thesis also deals with theories of self-knowledge as well as the use and significance of creative methods and phototherapy techniques in occupational therapy. The theory part is followed by a description of the thesis process.</p> <p>The occupational therapist working at the Juurikkaniemi Hospital had an opportunity to briefly test the card package. The picture cards were used with eight individual patients. Feedback about the card package was collected with a form containing seven open questions. The cooperation partner was satisfied with the final product. The picture cards received positive feedback for their visual appearance and versatility.</p> <p>One subject for a further study would be to evaluate the use and functionality of the card package. Another subject for additional research would be to examine if it is possible for a client to use the picture cards without any instruction or help from a professional and if they could be used, for example, to increase one's self-knowledge.</p> | | |
| Keywords Self-knowledge, picture cards, creative methods, a Model of Human Occupation, occupational therapy, mental health patient | | |
| Miscellaneous | | |

SISÄLTÖ

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | TIELLÄ ITSETUNTEMUKSEEN | 3 |
| 2 | TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT | 5 |
| 2.1 | Tarkoitus ja tavoitteet..... | 5 |
| 2.2 | Yhteistyökumppani | 6 |
| 3 | ITSETUNTEMUS | 8 |
| 4 | TOIMINTATERAPIAN NÄKÖKULMA..... | 11 |
| 4.1 | Inhimillisen toiminnan malli..... | 11 |
| 4.1.1 | Tahto | 12 |
| 4.1.2 | Tottumus..... | 14 |
| 4.1.3 | Suorituskyky | 16 |
| 4.1.4 | Ympäristö | 17 |
| 5 | LUOVAT MENETELMÄT | 18 |
| 5.1 | Luovien menetelmien terapeuttisuus..... | 19 |
| 5.2 | Luovat menetelmät psykiatrisessa toimintaterapiassa | 20 |
| 5.3 | Tutkittua tietoa luovista menetelmistä | 22 |
| 6 | VALOKUVA TERAPEUTTISENA MENETELMÄNÄ..... | 24 |
| 6.1 | Valokuvan luonne, merkitys ja symbolisuus | 25 |
| 6.2 | Valokuva toimintaterapeutin työvälineenä | 26 |
| 6.3 | Valokuvakortit..... | 28 |
| 7 | OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS..... | 29 |
| 7.1 | Prosessin eteneminen..... | 29 |
| 7.2 | Kuvakorttien ja ideavihkon suunnittelu | 30 |
| 7.3 | Kuvakorttien ja ideavihkon toteutus | 32 |
| 8 | OMA ARVIO JA YHTEISTYÖKUMPPANIN PALAUTE | 35 |
| 8.1 | SWOT-analyysi kuvakorteista | 35 |
| 8.2 | Yhteistyökumppanin palaute kuvakorteista | 37 |
| 8.3 | Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 9 POHDINTA..... | 39 |
| 9.1 Tuotteistaminen..... | 40 |
| 9.2 Prosessin pohdinta ja ammatillinen kasvu..... | 41 |
| LÄHTEET | 43 |
| LIITTEET | 48 |
| Liite 1. Kaksitoista näytekuva Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta..... | 48 |
| Liite 2. Palautelomake Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta..... | 54 |

KUVIOT

| | |
|---|----|
| KUVIO 1. Näytekuva Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta | 3 |
| KUVIO 2. Itsetuntemukseen liittyvät käsitteet..... | 9 |
| KUVIO 3. Inhimillisen toiminnan malliin liittyvät keskeiset käsitteet | 12 |
| KUVIO 4. Heikon itsetuntemuksen ilmeneminen tahdon osa-alueella | 14 |
| KUVIO 5. Heikon itsetuntemuksen ilmeneminen tottumuksen osa-alueella | 16 |
| KUVIO 6. Heikon itsetuntemuksen ilmeneminen suorituskyvyn osa-alueella..... | 17 |
| KUVIO 7. Tyttö sillalla | 32 |
| KUVIO 8. Polkupyöräilijä | 32 |

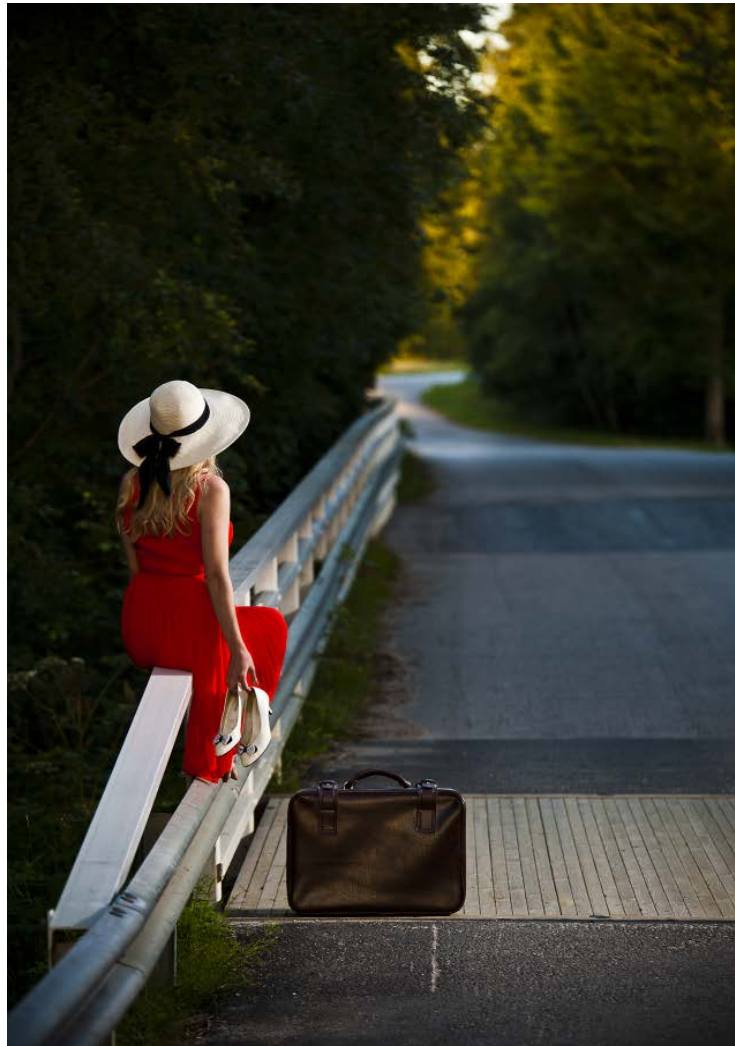
TAULUKOT

| | |
|--|----|
| TAULUKKO 1. SWOT-analyysi Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta..... | 36 |
|--|----|

1 TIELLÄ ITSETUNTEMUKSEEN

”Ihmiset valitsevat eri teitä matkallaan täyttymykseen ja onneen. Vaikka he kulkisivat eri tietä kuin sinä, he eivät välttämättä ole eksyksissä.”

- H. Jackson Brown, Jr.



KUVIO 1. Näytekuva Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuteille valokuvakortit, joiden avulla voidaan tukea ja vahvistaa mielenterveyspotilaiden itsetuntemusta. Idea opinnäytetyön aiheesta syntyi Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuttien tarpeesta löytää toiminnallinen työväline, jonka avulla voidaan tehostaa asiakaslähtöistä ja vuorovaikutuksellista

toimintaterapiaprosessia mielenterveystyössä. Sairaalassa oleville potilaille¹ haluttiin tarjota turvallinen kanava itseilmaisuuksiin sekä tunteiden, elämänhistorian ja nykytilanteen käsittelemiseen. Yhteistyökumppanin kanssa yhdistimme nämä tavoitteet ja rajasimme työvälineen tavoitteeksi itsetuntemuksen vahvistamisen. Työvälineen suunnittelun ja toteutuksen suhteen sain yhteistyökumppaniltani vapaat kädet.

Työvälineenä toteutetaan tie-aiheiset valokuvakortit ja ideavihko kuvien käyttämiseen. Se miksi haluan toteuttaa työvälineen valokuvaamalla liittyy kahteen eri seikkaan. Ensinnäkin olen harrastanut valokuvausta jo useamman vuoden, joten sitä on mielestäni helppo lähteä hyödyntämään opinnäytetyössä. Toisekseen valokuva toimintaterapeutin työvälineenä on vielä uusi ja tutkimaton aihealue. Opinnäytetyölläni haluan tuoda jotakin uutta toiminnallisten työvälineiden kentälle sekä innostaa ja haastaa toimintaterapeutteja kehittämään valokuvatyöskentelyä edelleen eteenpäin.

Opinnäytetyöni lähtökohtainen oletus on se, että toimintaterapeutti pystyy kuvakorttityöskentelyllä tukemaan ja vahvistamaan potilaan itsetuntemusta. Oman kokemuksen perusteella valokuva voi olla erittäin vahva itsereflektoinnin väline.

Potilas voi kuvien avulla esimerkiksi päästä kosketuksiin omiin tunteisiin, tapoihin, rooleihin, arvoihin, mielenkiinnon kohteisiin ja toiveisiin. Kun potilaan itsereflektiiviset kyvyt karttuvat, voi hän myös vaikuttaa paremmin elämäänsä ja sen kulkuun.

(Halkola 2009a, 13.)

Kehittämispainotteisen työn toteuttaminen palvelee niin yhteistyökumppanin tarpeita, kuin myös omaa oppimistani ja ammatillista kasvuani. Työn aihe tuntui sopivalta ja kiinnostavalta, koska haluan tulevaisuudessa työskennellä mielenterveyskuntoutujien parissa. Uskon, että uuden työvälineen suunnitteleminen ja toteuttaminen, teoreettisen viitekehyksen kokoaminen sekä opinnäytetyöprosessin raportointi tukevat ja kehittävät ammatillisia valmiuksiani entisestään.

¹ Opinnäytetyössä käytetään lähes yksinomaan termiä potilas. Tämä sen takia, koska työ toteutetaan psykiatriseen sairaalaan, jossa yleisenä käytäntönä on puhua potilaasta, kuntoutuja- tai asiakas-termien sijaan.

2 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan usein toimeksiantajan kehittämistarpeesta tai ongelmasta. Tutkimustyyppisen toteutustavan sijaan siinä korostuu käytännönläheinen toiminta ja soveltuvuus. Pääpaino toiminnallisessa opinnäytetyössä on itse prosessissa, jonka tarkoituksena on tuottaa konkreettinen tuotos tai toiminta. Prosessi tarvitsee varsinaisen tuotoksen lisäksi rinnalleen myös raportoitavan tekstin, jonka kautta kuvataan kehitysvaiheet, ratkaisut, arviot ja varsinaiset tulokset. (Jääskeläinen 2005, 62-63.) Konkreettinen tuotos voi alasta riippuen olla esimerkiksi ohje, opas, portfolio, kotisivut tai jonkin tapahtuman suunnitteleminen ja toteuttaminen. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on, että se tukee tekijänsä ammatillista kasvua ja osoittaa tarvittavien tietojen ja taitojen hallinnan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Tämän produktiivisen opinnäytetyön peruslähtökohtana oli luoda toiminnallinen terapiaväline Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuteille. Tuotteena syntyivät valokuvaamalla toteutettu Valintojen tiet -kuvakorttisarja ja ideavihko kuvien käyttämiseen. Valmis kuvakorttisarja sisältää 56 kuvaa. Kuvakorttisarjan tavoitteena on tarjota vaihtoehtoinen työmenetelmä toimintaterapeuttien jokapäiväiseen työhön sekä vahvistaa mielenterveyspotilaiden itsetuntemusta. Työlläni haluan myös tarjota kuntoutuksessa oleville potilaille valinnanmahdollisuuksia sekä kannustaa heitä itseenäiseen päätöksentekoon laitossympäristössä. Opinnäytetyöni yleinen tavoite on lisäksi innostaa terapeutteja ja muita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia lisäämään valokuvien käyttöä työssään, kehittämään uusia innovatiivisia tuotteita sekä tutkimaan aihealuetta tarkemmin.

Kuvakorttien käytön tueksi suunniteltu ideavihko sisältää ensisijaisesti toimintoja, joilla voidaan tukea mielenterveyspotilaiden itsetuntemusta. Aihe rajautui käsittelemään itsetuntemusta, koska yhteistyötahon kanssa koimme, että se on merkittävä asia ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja elämänhallinnalle. Ideavihkoon vali-

tut toiminnot soveltuvat monenlaisille potilaille, ikää tai diagnooseja katsomatta. Valitut toiminnot ovat kuitenkin vain suuntaa-antavia, joten ne eivät rajoita jatkossa kuvakorttien muunlaista käyttöä. Parhaassa tapauksessa kuvakorttisarjasta tulee monipuolinen ja luonteva työväline yhteistyökumppanin käyttöön. Tällä hetkellä kuvakortit ja ideavihko eivät ole yleisesti saatavilla, mutta havainnollistaakseni työvälinettä tuon opinnäytetyössä esille muutamia ideoita kuvien käyttöön sekä kokoon liitteeseen kaksitoista näytekuvaa Valintojen tiet -korttisarjasta (ks. liite 1, s. 48). Näytekuvat olen valinnut sen perusteella, että opinnäytetyön lukija saisi toteuttamastani työvälineestä mahdollisimman monipuolisen kuvan.

Toiminnallisen luonteen takia opinnäytetyöni raportointi keskittyy pitkälti työvälineen toteutusprosessin kuvaamiseen ja reflektointiin. Työni kirjallisessa osiossa perustelen kuitenkin analyttisesti sen, miksi olen päätenyt tiettyjen aihepiirien käsittelemiseen ja miten ne tukevat työni toiminnallista osuutta. Teoreettinen viitekehys painottaa toimintaterapian näkökulmaa, edeten laajasta näkökulmasta yksityiskohtaisempaan. Opinnäytetyöni tärkein tietoperusta on Gary Kielhofnerin kehittämä Inhimillisen toiminnan malli (A Model Of Human Occupation, MOHO). Mallin käsitteiden kautta avaan itsetuntemusta ja tutkin sen vaikutuksia yksilön tahtoon, tottumuksiin ja suorituskyykyyn. Opinnäytetyössä käsittelen lisäksi teoriaa luovista menetelmistä ja valokuvan terapeuttisista elementeistä. Teoriaosuuden jälkeen tarkastelen työvälineeni toteutusprosessia, perehdyn yhteistyökumppanilta tulleetseen palautteeseen ja arvioin itse kuvakortteja SWOT-analyysin avulla. Pohdintaosiossa perehdyn tarkemmin vielä tuotteistamisen mahdollisuuteen ja omaan ammatilliseen kasvuuni opinnäytetyöprosessin aikana.

2.2 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina ovat Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeutit. Juurikkaniemen sairaala on vuonna 1958 toimintansa aloittanut psykiatrinen sairaala Keuruulla. Se kuuluu Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin ja vastaa Kangasvuoren sairaalan sekä Keskussairaalan yleissairaalapsykiatrian yksikön ohella psykiatrisesta sairaalahoidosta Keski-Suomen alueella. Juurikkaniemen sairaalan toiminta

keskittyy aikuispsykiatrian työnjakomallin mukaisesti pidempiaikaiseen ja kuntouttavaan hoitoon. Siellä hoidetaan jatkokuntoutukseen tulevia vaikeahoitoisia pitkäaikaispotilaita sekä potilaita, jotka otetaan hoitoon hoidonvarauskäytännöllä. Osastoja sairaalassa on kolme ja sairaansijoja 49. Hoidosta vastaa moniammatillinen kuntoutustyöryhmä, jossa työskentelee noin 90 henkilöä. (Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2013.)

Juurikkaniemen sairaalassa toimintaterapeutit työskentelevät toiminnallisen kuntoutuksen alaisuudessa ja ovat osa sairaalan moniammatillista työryhmää. Toiminnallisen kuntoutuksen työryhmässä kahden toimintaterapeutin lisäksi työskentelevät yksi liikuntaterapeutti ja kaksi ohjaajaa. Henkilökunnan tehtävänä on edesauttaa hoitosuunnitelman mukaista kuntoutumista tarjoamalla potilaille mahdollisuuden osallistua erilaisiin toimintapainotteisiin, tavoitteellisiin, kuntoutus- ja terapiamuotoihin. Toiminnallisen kuntoutuksen päämääränä on ylläpitää ja edistää potilaan toimintakykyä sekä lisätä potilaan kykyä hallita omaa elämäntilannettaan. Toiminnalliseen kuntoutukseen potilaat ohjautuvat joko lääkärin tai hoitoryhmän lähetteellä. (Toiminnallisen kuntoutuksen esite 2013, 1.)

Toimintaterapia Juurikkaniemen sairaalassa toteutetaan joko yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Yksilöllisen toimintaterapian tarkoituksena voi olla potilaan toimintakyvyn arviointi, esimerkiksi arjessa pärjäämisessä. Toimintakyvyn arvioinnin avulla mahdollistetaan tavoitteellinen ja tarkoituksenmukainen terapia. Arvioinnin keskiössä on potilas, jolla on merkittävä rooli oman pärjäämisensä asiantuntijana. Arviointi edellyttää toimivan vuorovaikutussuhteen luomista ja potilaan halua tarkastella omaa toimintaansa yhdessä toimintaterapeutin kanssa. Arvioinnissa voidaan hyödyntää erilaisia toimintakyvyn itsearviointi- sekä havainnointimittareita, joiden avulla pyritään saamaan mahdollisimman totuudenmukainen kuva potilaan toimintakyvystä. Arvioinnista saatavien tulosten perusteella potilas ja toimintaterapeutti asettavat tavoitteet yksilölliselle toimintaterapialle. Yksilöllisen toimintaterapian tavoitteet voivat tulla myös suoraan osastolta, jos potilaalla huomataan haasteita arkipäivän toiminnoissa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ruokailuun tai ruoanvalmistukseen liittyvät asiat, asiointiin tai liikkumiseen liittyvät asiat tai tunneilmaisuuksiin liittyvät asiat. (Toiminnallisen kuntoutuksen esite 2013, 7.)

Sairaalassa toteutetaan myös toimintaterapiaryhmiä, joihin kaikilla potilailla on mahdollisuus osallistua oman voinnin mukaan. Ryhmät ovat luonteeltaan joko avoimia tai suljettuja ryhmiä. Ryhmätyöskentelyssä korostuvat vuorovaikutukselliset, toiminnalliset ja luovat menetelmät, joiden avulla pyritään tukemaan kuntoutuksessa olevan potilaan terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toiminnan avulla voidaan lisätä potilaan valmiuksia ymmärtää omia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Näiden valmiuksien kehittyessä myös itsetuntemus ja käsitys itsestä toimijana vahvistuvat. Ryhmissä tuetaan potilaan aloitekykyä, pitkäjänteisyyttä, toimintojen päätökseen saattamista, oman toiminnon kognitiivista arviointia sekä kykyä pitää puolensa ja ilmaista mielipiteensä, mutta suostua myös kompromisseihin. (Toiminnallisen kuntoutuksen esite 2013, 7, 9.)

Opinnäytetyönä toteutettava toiminnallinen työväline tulee osaksi Juurikkaniemen sairaalassa jo käytössä olevaa terapiavälineistöä. Kuvakorttisarja on suunniteltu vastaamaan yhteistyökumppanin tarpeita ja se soveltuu käytettäväksi niin yksilö potilaiden kuin ryhmienkin kanssa. Työvälinettä itsessään on helppo ja yksinkertainen käyttää. Se ei vaadi pitkiä ennakkovalmisteluja, vaan on heti käyttövalmiudessa erilaisiin asiakastilanteisiin.

3 ITSETUNTEMUS

”Mene toki peilin ääreen ja katso itseäsi

Ja katso mitä hänellä on sanottavanaan:

Sillä siellä ei ole isäsi, äitisi eikä ystäväsi,

jonka arvostelu sinun on kestettävä.

Ihminen, jonka mielipide merkitsee eniten elämässäsi,

on se, joka katsoo sinua peilistä.”

- Tuntematon

Itsetuntemus on ominaisuus, jonka kautta muodostamme käsityksen itsestäme. Siihen liittyy oman kehon, ajatusten ja tunteiden hahmottaminen. Itsetuntemus on tärkeä osa minäkuvaamme, jonka avulla ohjaamme ja jäsennämme elämää ja toimintaa. Selkeän minäkuvan avulla kontrolloimme tunteitamme, muodostamme arvo-maailmamme ja kehitämme itseämme. Oman itsensä tunteminen tukee mielenterveyttä ja on tärkeä edellytys hyvälle elämälle. Kun oppii tunnistamaan omat vahvuudet ja heikkoudet, on helpompi vahvistaa itsetuntemusta ja selviytyä elämän karoikoista. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Itsetuntemus on oman olemassaolon ja minuuden tiedostamista (kuvio 2). Minuus sitoo sisälleen persoonallisuuden, identiteetin ja omat roolit. Minän kautta ylläpidämme omaa persoonallista olemassaoloa ja identiteetin kokemusta. Minä tai minuus on persoonallisuuden ydin, jonka omistamme ja joka kokee, tulkitsee ja toimii. (Ojanen 2011, 23-24.)

| ITSETUNTEMUS | |
|------------------------|---|
| Persoonallisuus | <ul style="list-style-type: none"> • Yksilön ominaisuuksien ainutkertainen kokonaisuus • Sisältää teot, ajatukset, tunteet, motiivit |
| Minä, minuus | <ul style="list-style-type: none"> • Persoonallisuuden ydin, sen aktiivisesti toimiva osa |
| Identiteetti | <ul style="list-style-type: none"> • Yksilön kokemus asemastaan tai paikastaan sosiaalisessa verkossa sekä hänen kertomuksensa omasta elämästään |
| Rooli | <ul style="list-style-type: none"> • Yksilön sosiaalinen paikka tai asema, johon liittyy sitä sääteleviä normeja ja sääntöjä |

KUVIO 2. Itsetuntemukseen liittyvät käsitteet

(Ojanen 2011, 22: Ojasen tekstistä muokattu.)

Minuuteen liittyvien suurten elämänkysymysten pohdinta voi auttaa itseä tutustumisen prosessissa. Dunderfelt vertaa itsetuntemuksen kehittämistä hyvien kunto-ohjeiden saamiseen. Hänen mukaansa kunnon heikentyessä alamme tietoisesti vaikuttaa siihen ravinnon, liikunnan ja levon keinoin, toiveenamme parempi elämänlaatu. Tämä sama ilmiö toistuu psykologisen ymmärtämisen ja harjoittelun tavoitteissa. Voimme psyykeen avulla reflektoida itseämme ja käsitellä elämän suuria kysymyksiä. Parhaimmillaan seurauksena on parempi elämäntarkoitus ja itsetuntemus. (Dunderfelt 2006, 18–20.)

Itseen tutustuminen voidaan ajatella tieksi, jota pitkin kävellessä eteen avautuu uusia väyliä ja näkymiä (Suomen mielenterveysseura n.d). Itsetuntemuksen vahvistumisen kannalta on välillä oleellista pysähtyä tuolla tiellä ja pohtia mitä on matkan varrella oppinut ja mitä tapahtunut asia itselle merkitsee. Tällaista reflektointia monet tekevät jo ihan luonnostaan, mutta sitä voidaan tarpeen tullen myös tietoisesti harjoitella. Itselle voi esimerkiksi esittää seuraavat kysymykset: Millainen olen tällä hetkellä? Miten maailmankatsomukseni on muuttunut? Muutuinko minä matkan varrella? Mitä kohti olen nyt menossa? (Toivakka & Maasola 2011, 27.)

Tarvitsemme hyvää itsetuntemusta selvitäksemme elämän kriiseistä ja taitekohdista. Kun ihminen ymmärtää ja hyväksyy itsensä, ei enää tarvitse tehdä asioita muita miellyttääkseen. On luvallista olla oma itsensä, tehdä virheitä ja näyttää tunteensa. (Perttula 2013, 32.) Itsetuntemusta ja sen merkitystä voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Ensinnäkin itsetuntemus voidaan nähdä ihanteena tai tavoitteena, jonka lopputuloksena on mahdollisimman täydellisesti itsensä tunteva ihminen. Toisekseen se voi olla väline, jonka avulla saadaan muita hyviä asioita. Esimerkiksi hyvä itsetuntemus voi auttaa meitä tuntemaan toisia ihmisiä ja toimimaan vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Se voi myös helpottaa löytämään elämäntarkoituksen ja johtaa onnellisuuteen ja menestykseen. (Ojanen 2011, 11.)

4 TOIMINTATERAPIAN NÄKÖKULMA

4.1 Inhimillisen toiminnan malli

Opinnäytetyön toimintaterapian näkökulmana käytetään Gary Kielhofnerin ja hänen työryhmänsä kehittämää Inhimillisen toiminnan mallia (Model Of Human Occupation, MOHO). Tarkastelussa oleva malli on oleellinen osa työn tietoperustaa. Sen käsitteiden kautta tarkastellaan itsetuntemusta ja sen merkitystä potilaan tahtoon, totumuksiin ja suorituskyykyyn. Malliin on yhdistetty muiden tieteenalojen näkökulmia sekä esimerkkejä ja pohdintaa siitä, miten heikko itsetuntemus voisi näkyä potilaan toiminnallisuudessa. Malli tukee myös muuten työtä, koska se auttaa terapeuttia ymmärtämään potilaan toiminnallista käyttäytymistä, sen motiiveja ja kehittymistä (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 235).

Inhimillisen toiminnan mallin nykyinen perusta juontaa juurensa jo 1980-luvulle, jolloin malli julkaistiin ensimmäisen kerran Amerikan Journal of Occupational Therapy -lehdessä. Nykypäivänä se on yksi käytetyimmistä ja tutkituimmista toimintaterapeuttien työtä ohjaavista malleista. Inhimillisen toiminnan mallin pääpaino on toiminnassa vamman tai sairauden sijaan. Se nojautuu asiakaslähtöisyyteen ja holistiseen ihmiskäsitykseen sekä tukee 2010-luvun toimintaterapian paradigman mukaista terapiaa. (Kielhofner 2008a, 1-4.)

Mallin fokuksena on tarjota toimintaterapeuteille keinoja motivoida yksilöitä toimintaan sekä mahdollistaa yksilön osallistuminen merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin. Mallissa ihminen nähdään ainutkertaisena kokonaisuutena, jolla on omat yksilölliset tarpeensa ja näkemyksensä. Toimiva työskentely mallin mukaan edellyttää terapeutin ja asiakkaan välistä kunnioittavaa ja luottamuksellista suhdetta. Terapeutin tulee tukea ja ymmärtää asiakkaan henkilökohtaisia tapoja, rooleja, arvoja, kokemuksia sekä ympäristöä. Toimintaterapiaprosessin keskiön muodostaa asiakkaan omat henkilökohtaiset valinnat, toiminnot ja kokemukset. (Mts. 3-4.)

Inhimillisen toiminnan mallissa yksilö nähdään kolmen elementin kautta, jotka liittyvät toisiinsa ja vaikuttavat yksilön toiminnalliseen osallistumiseen (kuvio 3). Nämä kolme keskeistä elementtiä ovat: tahto, tottumus ja suorituskky. Tahto käsitteenä liittyy toiminnan valitsemiseen ja siihen motivoitumiseen. Tottumus taas kuvaa ihmisen toistuvia tapoja, jotka jäsentävät jokapäiväistä elämää. Suorituskky on kolmas ihmiseen liitettävistä osa-alueista, joka mahdollistaa arjen toiminnoista suoriutumisen. Näihin kolmeen osa-alueeseen vaikuttaa myös ympäristö, joka voi rajoittaa tai tukea toiminnallista osallistumista. (Forsyth & Parkinson 2008, 7-9.)



KUVIO 3. Inhimillisen toiminnan malliin liittyvät keskeiset käsitteet
(Kielhofner 2008h, 108: valokuva Heikkinen, Kielhofnerista muokattu.)

4.1.1 Tahto

Tahto (volition) voidaan määritellä yksilön mieltymysten ja itsetuntemuksen kokonaisuudeksi, jonka avulla yksilö ennakoii, valitsee, kokee ja tulkitsee toiminnallista käyttäytymistä. Tahtoon vaikuttaa muun muassa henkilön persoona, kokemukset, toimintojen historia ja kulttuuri, jossa henkilö asuu. Mieltymysten ja itsetuntemuksen kokonaisuus koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat: henkilökohtainen vaikuttaminen (personal causation), arvot (values) ja mielenkiinnon kohteet (interest). Nämä kolme osa-aluetta vaikuttavat yksilön kykyihin, toiveisiin, tyytyväisyyteen, mielihy-

vään, tehokkuuteen sekä siihen kuinka tärkeäksi ja arvokkaaksi yksilö kokee toiminnan. (Kielhofner 2008b, 13; 2008c, 26; 2008d, 34–47.)

Henkilökohtaisella vaikuttamisella kuvataan henkilön uskoa toimintansa tehokkuuteen. Se sisältää tiedon omista kyvyistä ja vaikutusmahdollisuuksista (sense of personal capacity) ja tunteen toiminnan tehokkuudesta (self-efficacy). Henkilö, joka kykenee hallitsemaan omaa suoriutumistaan ja kokee olevansa kyvykäs etsii mahdollisuuksia, muuttaa suoriutumistaan palautteen perusteella ja pyrkii sinnikkäästi kohti henkilökohtaisia tavoitteitaan. Henkilö, jonka vaikuttamisen tunne on heikentynyt, välttelee osallistumista toimintoihin, joissa voi epäonnistua. Negatiivinen näkökulma omaan suorituskyykyyn saattaa rajoittaa enemmän kuin varsinainen toimintakyvyn rajoite. (Kielhofner 2008d, 34–37.) Heikko itsetuntemus voi laskea henkilön motivaatiota entisestään sekä vääristää henkilön ajatusmaailmaa omista kyvyistä ja tehokkuudesta (kuvio 4). Itsetuntemuksen kehittymisen kannalta on tärkeää tutkia ja ymmärtää omia tunnetilojaan. Se miten jonkin asian tunnemme, toimii kompassina, jonka avulla valitsemme elämän suunnan ja tavoitteet. Jos tunnetta ei pyritä hyväksymään ja tunnistamaan, se torjutaan. Vaarana on, että torjuttu tunne vahvistuu ja vaurioittaa minäkuva pysyvästi. (Dunderfelt 2006, 61, 80.)

Arvot kuvaavat sitä, mitä toimintoja henkilö pitää tärkeänä, miten hän uskoo toimintoista suoriutuvansa, ja mitä päämääriä ja odotuksia hänellä toimintojen suhteen on (Forsyth & Parkinson 2008, 7). Arvot syntyvät ympäröivästä kulttuurista ja niillä on merkittävä vaikutus elämään ja toimintojen valintaan. Kulttuuri luo normit sille miten ihmisen tulee käyttäytyä, ja mitä häneltä odotetaan. Arvot vaikuttavat siihen, mitä tekemistä henkilö pitää merkityksellisenä ja oikeana. Toimintakyvyn menetys voi laukaista tilanteen, jossa omat elämänarvot ja koko elämäkatsomus on arvioitava uudelleen. Jos ihminen ei kykene määrittelemään uusia tavoitteita tulevaisuudelleen, voi seurauksena olla elämänarvostuksen menettäminen. (Kielhofner 2008d, 39–42.) Hyvä itsetuntemus pitää sisällään sen, että osaa tunnistaa, tiedostaa ja tarkistaa omat arvonsa (kuvio 4). Arvomaailma suuntaa käyttäytymistämme ja auttaa valintojen tekemisessä. Itsensä ja arvojensa tunteminen tuo myös tasapainoa ja mielenkiintoa elämään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2004, 7.)

Mielenkiinnon kohteilla tarkoitetaan asioita tai toimintoja, jotka tuottavat ihmiselle tyydytystä ja mielihyvää. Mielenkiinnon kohteiden kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset valinnat, odotukset ja kokemukset. Nautinto voi yksinkertaisimmillaan tulla jokapäiväisistä rutiineista ja sen taustalla voi esimerkiksi olla fyysinen suorittaminen, älyllinen ponnistelu, esteettinen tyydytys tai haasteelliset toiminnot. Mielensterveysongelmista kärsiville ihmisille on tyypillistä menettää mielenkiinto asioihin, jotka ennen sairastumista toivat tyydytyksen ja nautinnon tunteen. (Kielhofner 2008d, 42–44.) Kyky löytää nämä kiinnostuksen kohteet jälleen, vaatii itsetuntemusta sekä halua ja motivaatioita tarkastella omaa elämää ja siinä muuttuneita asioita (kuvio 4).

| TAHTO | |
|--------------------------------|---|
| Henkilökohtainen vaikuttaminen | <ul style="list-style-type: none"> • Epärealistiset käsitykset omista kyvyistä ja tehokkuudesta (omien voimavarojen ja tunteiden tunnistamisen vaikeus) |
| Arvot | <ul style="list-style-type: none"> • Vääristynyt arvomaailma (omien arvojen tunnistamisen, tiedostamisen ja tarkistamisen vaikeus) |
| Mielenkiinnon kohteet | <ul style="list-style-type: none"> • Omien mielenkiinnon kohteiden määrittämisen vaikeus |

KUVIO 4. Heikon itsetuntemuksen ilmeneminen tahdon osa-alueella

4.1.2 Tottumus

Tottumus (habituation) kuvaa ihmisen toimintamallien syntyprosessia ja se pitää sisällään ihmisen tavat (habits) ja sisäistetyt roolit (internalized roles). Tottumusten syntyyn ja kehittymiseen vaikuttaa ajallinen, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Tottumusten avulla ihmisen jokapäiväinen suoriutuminen helpottuu ja ajankäyttö

jäsentyy. Tavat ja roolit yhdessä luovat ympäristöön pysyvyyttä ja tarjoavat auto-maattisia käyttäytymismalleja päivittäiseen elämään. (Kielhofner 2008b, 16, 18.)

Tavat ovat hankittuja taipumuksia, jotka ohjaavat toimimaan spesifillä tavalla itselle tutussa ympäristössä tai tilanteessa. Niiden suorittaminen ei vaadi tarkkaavuuden tietoista säätämistä tai keskittämistä samalla tavalla kuin tilanteessa, jossa opetellaan ja suoritetaan uutta asiaa. Tavat säästävät näin energiaa ja helpottavat päivittäisistä rutiineista selviämistä. (Hautala ym. 2011, 238; Kielhofner 2008b, 16–18.) Tavat ovat myös tärkeässä roolissa, kun käsitellään vammautuneen tai sairastuneen ihmisen toimintakykyä. Tavat voivat tuoda rajoituksia toimintakykyyn tai kompensoida sen mukanaan tuomia rajoitteita. Muutokset toimintakyvyssä edellyttävät joskus tapojen muuttamista, jotta yksilö pystyy osallistumaan jälleen päivittäisiin toimintoihin, työhön ja vapaa-aikaan. (Kielhofner 2008e, 57, 59.) Onnistuakseen näissä muutoksissa tulee ihmisellä olla hyvä itsetuntemus (Toivakka & Maasola 2011, 19). Heikko itsetuntemus voi ruokkia entisestään haitallisia ja kiusallisia tapoja sekä tehdä niistä eroon pääsemisen entistäkin vaikeammaksi (kuvio 5).

Tapojen kautta sisäistetään erilaiset roolit, jotka yhdistetään tiettyyn identiteettiin tai sosiaaliseen statukseen. Sisäistettyjen roolien kautta vaikutetaan itsetuntoon, asenteisiin ja käyttäytymiseen. (Kielhofner 2008b, 16–17.) Roolit muokkaavat käyttäytymistämme pääasiassa kolmella tavalla: ensinnäkin ne määrittävät toimintamme sisällön ja tyylin. Toiseksi roolit määrittävät sen mitä tekoja ja tehtäviä meiltä odotetaan. Kolmanneksi ne organisoivat ajankäyttöämme. Ihmisen sairastuessa normaalit roolit odotukset muuttuvat. Sairaana roolissa voi käydä niin, että ihmistä ei enää kannusteta aktiiviseen toimijuuteen, vaan rooli odottaa ihmisen käyttäytyvän passiivisesti ja myöntyvän muiden tahtoon. Tällaiset muutokset identiteetissä ja toimintakyvyssä voivat laskea omanarvon tunnetta ja aiheuttaa sisäisiä ristiriitoja. (Kielhofner 2008e, 60-64.) Identiteetin muutokset synnyttävät usein tilanteen, jossa ihminen ei enää hahmota paikkaansa sosiaalisessa verkossa (kuvio 5). Hän ei esimerkiksi kykene kyseenalaistamaan toisten pyyntöjä ja vaatimuksia, vaan elää näiden mukaisesti. Kypсэн identiteetin ja vahvan itsetuntemuksen omaava henkilö puolestaan kykenee toteuttamaan itseään siten, että on sinut itsensä, valintojensa, arvojensa ja asenteidensa kanssa. (Verner 2013.)

| TOTTUMUS | |
|--------------------|---|
| Tavat | <ul style="list-style-type: none"> • Haitallisten ja kiusallisten tapojen tunnistamisen vaikeus • Keinot tapojen muuttamiseen puuttuvat |
| Sisäistetyt roolit | <ul style="list-style-type: none"> • Sosiaalisen identiteetin muutokset (esimerkiksi yksilö ei enää hahmota asemaansa tai paikkaansa sosiaalisessa verkossa) |

KUVIO 5. Heikon itsetuntemuksen ilmeneminen tottumuksen osa-alueella

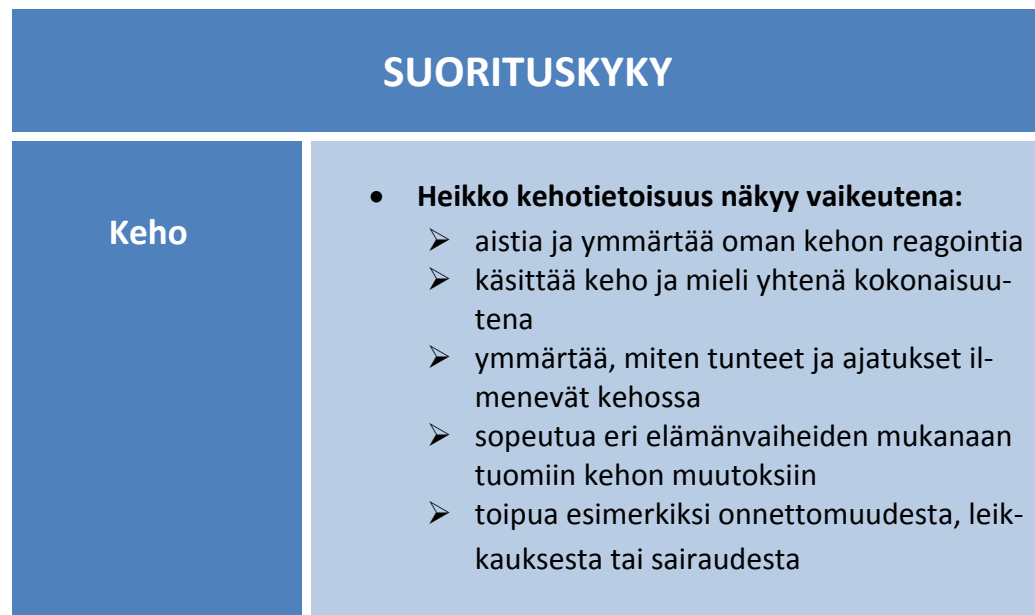
4.1.3 Suorituskyky

Kolmas ihmiseen liitettävä osa-alue on suorituskyky (performance capacity), joka mahdollistaa arjen toiminnoista suoriutumisen. Se koostuu fyysistä (muun muassa lihaksisto, luusto, hermosto ja sydän) sekä henkistä ja kognitiivista (muun muassa muisti, suunnittelu, tarkkaavuus ja orientaatio) kyvyistä. (Forsyth & Parkinson 2008, 8.) Malli huomioi objektiivisten komponenttien lisäksi myös ihmisen subjektiivisen kokemuksen omasta suoriutumisestaan. Omakohtaisten kokemusten huomioiminen voi kertoa paljon ihmisen suorituskyvystä sekä sitä rajoittavista ja muokkaavista tekijöistä. (Kielhofner 2008f, 68-69.)

Suorituskykyyn ja itsetuntemukseen voidaan liittää filosofi Maurice Merleau-Pontyn (1945/1962) ideoima käsite eletty keho (lived body). Käsite koostuu kahdesta eri näkökulmasta. Ensinnäkin se ohjaa ymmärtämään mielen ja kehon yhtenä kokonaisuutena. Toisekseen se painottaa subjektiivisen kokemuksen merkitystä suoriutumiseen. Käsitteen avulla pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Mikä mahdollistaa meidän toimintamme? Kuinka koemme esimerkiksi sairauden tai vamman? Millainen yhteys kokemuksillamme on toimintaamme? Kehon ja kehollisten kokemusten kautta muodostamme tietoisuuden maailmasta ja olemassaolostamme. Toiminnoista suoriutuminen edellyttää kehollista kokemusta, jonka esimerkiksi saamme kun kosketamme, tunnustelemme tai nostamme jotakin konkreettista asiaa. Kokemukset

ovat aina yksilöllisiä ja niihin vaikuttaa muun muassa yksilön ympäristö, kehitysvaiheet ja roolit. (Mts. 70-75.)

Omaan kehoon tutustuminen on tärkein lähtökohta itsetuntemuksen kehittymiselle. Kehotietoisuuteen liittyy, että ymmärtää oman kehon toiminnan, tunteukset, tarpeet ja tavat (kuvio 6). (Toivakka & Maasola 2011, 20.) Kaikki mitä ajattelemme ja tunnemme ilmenee kehossamme. Harjoittamalla kehoälyämme saamme käyttöömmme lisää potentiaalia kohdata elämän haasteet ja ongelmat. (Wasara 2012.) Kehoälyn avulla myös yksilön persoonallisuus, arvot, ajatukset, tunteet, halut, vahvuudet, oppimistyyli, temperamentti ja käyttäytyminen ovat helpommin tiedostettavissa ja kehitettävissä (Toivakka & Maasola 2011, 20).



KUVIO 6. Heikon itsetuntemuksen ilmeneminen suorituskvyn osa-alueella

4.1.4 Ympäristö

Tahdon, tottumuksen ja suorituskvyn lisäksi yksilön toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttaa myös ympäristötekijät. Inhimillisen toiminnan mallissa ympäristöön liitetään fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen, taloudellinen ja poliittinen ympäristö. Fyysinen ympäristö pitää sisällään tilat ja niissä olevat esineet, objektit. Sosiaalinen ympäristö käsittää sosiaaliset ryhmät ja toiminnan muodot, joita ihminen omassa elä-

sään toteuttaa. Kulttuurinen ympäristö muovaa fyysistä ja sosiaalista ympäristöä ja vaikuttaa uskomuksiin, arvoihin, normeihin, tapoihin ja käyttäytymiseen. Taloudelliset ja poliittiset olosuhteet vaikuttavat ihmisen vapauteen ja resursseihin toimia yhteiskunnassa. (Kielhofner 2008g, 86–96.)

Eri ympäristöjen muodostama konteksti vaikuttaa ihmisen motivaatioon, järjestäytymiseen ja toiminnoista suoriutumiseen. Ympäristö voi toimia joko rajoittavana tai edistävänä tekijänä. (Mts. 86.) Esimerkiksi itsetuntemus on ominaisuus, joka kehittyy iän myötä ja on koko ajan vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön kanssa. Jo vastasyntynyt vauva aistii ympäristöstä vuorovaikutukseen liittyviä olennaisia asioita. Itsetuntemuksen kehittymisen kannalta on tärkeää, että oma sisäinen maailma ja ympäristöstä tulevat viestit löytävät tasapainon keskenään. (Toivakka & Maasola 2011, 25.)

5 LUOVAT MENETELMÄT

”Luovuus ei rajoitu vain historian suuriin hahmoihin, kuten Darwiniin tai Picassoon. Luovuutta on jokaisella ihmisellä. Aika pitkälle luovuus perustuu siihen, että ihminen päättää olla luova.”

- Robert J. Sternberg

Luovuus on jokaisen ihmisen mahdollisuus toteuttaa itseään. Se voidaan määritellä kyvyksi saada aikaan jotain uutta. Uuden ei välttämättä tarvitse olla uutta muille, riittää kun se on uutta toteuttajalleen. Luovuus on prosessi, joka voi ilmetä taiteellisena lahjakkuutena, sosiaalisina taitoina, innovatiivisuutena tai selviytymisenä erilaisissa elämäntilanteissa. Arjessa luovat kyvyt kannustavat kokeilemaan, tutkimaan ja löytämään omat yksilölliset rajat ja ratkaisut. Monet jo unohduksiin painuneet muistot ja kokemukset voivat näyttäytyä luovuuden tuotteissa. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 105-106.)

Luovuus edellyttää uskallusta tehdä asioita itselle ominaisella tavalla. Epäonnistumisen pelko ja liiallinen itsekriittisyys täytyy sivuuttaa, jotta itseään voi ilmaista luovasti. (Keränen ym. 2001, 106.) Luovuuden kasvun kannalta on tärkeää tiedostaa, että luovuus ei katso perimää, koulutusta, älykkyyttä tai ammattia. Luovuus kehittyy jos ihmisellä on oma sisäinen halu ja tarve ilmaista itseään luovasti. (Uusikylä 2012, 57, 66.) Luovuuden olemusta kuvaa parhaiten se, että se syntyy motivaation lopputulokseksi, mutta elää parhaiten turvallisessa vapaudessa (Kansanen 2000, 53).

5.1 Luovien menetelmien terapeuttisuus

Taiteisiin pohjautuvat luovat työskentely- ja terapiamenetelmät herättävät nykyään paljon kiinnostusta sosiaali- ja terveysalalla. Näitä menetelmiä ovat muun muassa musiikki, tanssi, kuvataide, draama, kirjoittaminen, maalaaminen, rentoutuminen sekä valokuvatyöskentely. Luovassa toiminnassa esteettisten arvojen sijaan keskitytään tekijän prosessiin: toimintaan paneutumiseen, omiin havaintoihin tuotoksesta sekä kykyyn jakaa kokemus muiden kanssa. Luovissa menetelmissä korostuu tekemisen ajatus eli usko siihen, että tekeminen itsessään on jo terapeuttista. Puhetta ei aina välttämättä tarvita, vaan joskus kommunikaatio ja itseilmaisuus on helpompaa tehdä esimerkiksi piirtämällä, kirjoittamalla, näyttämällä tai katsomalla. Tämä mahdollistaa sen, että luovien menetelmien avulla tavoitetaan myös sellaiset asiakasryhmät, joille puhuminen on vaikeaa, kuten pienet lapset, kehitysvammaiset ja mielenterveyden häiriöistä kärsivät henkilöt. (Keränen ym. 2001, 106.)

Luovien menetelmien kautta yksilö voi käsitellä ja jakaa sairauden aiheuttamia tuskallisia, hämmentäviä ja ristiriitaisia kokemuksia. Ymmärrys omista ajatuksista ja tunteista syvenee, kun itseään ilmaisee muutenkin kuin sanallisesti. Luova työskentely voimaannuttaa ja tuo takaisin hallinnan tunnetta, joka voi hetkellisesti hävitä sairauden myötä. Esimerkiksi sairaalaympäristössä on tyypillistä, että potilas menettää oman aikansa hallinnan tunteen sairaalan aikataulujen ja välttämättömien lääketieteellisten hoitojen takia. Mahdollisuus valintojen ja päätösten tekemiseen voi herättää autonomian ja arvokkuuden tunteita silloinkin kun hallinnan tunne omasta elämästä on hävinnyt. (Malchiodi 2010, 416.) Hallinnan tunteen tärkeyttä korostaa

myös Rodin (1989), jonka mukaan useissa tutkimuksissa on huomattu, että hyvällä elämän hallinnan tunteella on positiivinen merkitys terveyteen ja hyvinvointiin (Cohen 2006, 9).

Luovien menetelmien arvoa nostaa myös niiden kyky tarjota yksilöille tilanteita vuorovaikutuksen ja kommunikaation harjoitteluun. Taiteisiin pohjautuvat luovat menetelmät rohkaisevat sosiaaliseen kanssakäymiseen ja kasvattavat yksilön luottamusta omaan kykyyn ilmaista itseään niin sanallisesti kuin sanattomastikin. (Corr & Griffiths 2007, 111.) Taiteen avulla omien tunteiden ilmaisu ja hallinta helpottuu. Positiivisten ja negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on jokaiselle tärkeää, sillä ilmaisematta jääneet tunteet voivat näyttäytyä epäsovittavana käytöksenä tai ylireagoitina mitättömissäkin tilanteissa. (Creek 2008, 336.) Taide auttaa myös asettumaan toisten ihmisten asemaan ja ymmärtämään heidän näkökulmiaan ja tunnereaktioitaan (Threlkeld 2003, 496).

Jo taiteen tekeminen itsessään on tärkeää. Se tarjoaa uusia voimavaroja arkeen ja on henkisesti virkistävää. (Taipale 2001, 81.) Uuden idean keksiminen tai valmiin tuotoksen näkeminen luo tyytyväisyyden tunnetta ja kasvattaa itsetuntoa. Luovien menetelmien aikaansaama mielihyvä lisää myös yksilön motivaatiota ja parantaa oppimista. (Creek 2008, 336.) Taiteen tekeminen niin ikään on myös luontaisesti rentouttavaa. Se auttaa kontrolloimaan ja hävittämään stressireaktioita, häiritseviä muistoja ja muita traumaperäisiä oireita. (Malchiodi 2010, 416.)

5.2 Luovat menetelmät psykiatrisessa toimintaterapiassa

Joka vuosi useita suomalaisia ja heidän läheisiään koskettaa jokin mielenterveyden häiriö. On arvioitu, että jopa 20-25 % Suomen aikuisväestöstä kärsii erinäisistä psyykkisistä ongelmista. Yleisimpiä mielen sairauksia ovat erilaiset masennuksen muodot ja ahdistuneisuushäiriöt. (Joukamaa, Lönnqvist & Suvisaari 2011, 630, 633.) Kaikista kansantaudeista mielenterveyshäiriöillä on suurin esiintyvyys ja ne ovat yleisempiä kuin syöpä, diabetes tai sydän- ja verisuonitaudit. Psyykkisistä sairauksista kärsivät täyttävät jatkuvasti viidesosan kaikista sairaalapaikoista. (Spaniol 2010, 316.)

Toimintaterapia alana on aikoinaan syntynyt psykiatrian piirissä, ja sillä on vielä nykyäänkin tärkeä rooli psykiatrisessa sairaala- ja avohoidossa (Hautala 2005, 29). Niin ikään Krupa, Fossey, Anthony, Brown ja Pitts (2009) korostavat toimintaterapian tärkeyttä mielenterveyskuntoutuksessa. Toimintaterapia alana ei vain tuo psykiatrian kentälle vahvaa teoreettista tietoa, taitoa ja osaamista, vaan myös uniikit käytänteet ja menetelmät. (Krupa ym. 2009, 160.) Erityisesti luovuudella on aina ollut suuri rooli psykiatrisen toimintaterapian menetelmänä, josta kertoo muun muassa se, että käsitöitä on hyödynnetty toimintaterapiassa jo 1940-luvulta asti (Harra & Salminen 2005, 206; Holder 2001, 103).

Toimintaterapiassa uskotaan, että luova toiminta ja ajattelu edesauttavat sairauden tai vamman käsittelyä ja sen kanssa elämistä. Ihmisen on helppo sitoutua luoviin toimintoihin, sillä ne ovat tärkeä mielihyvän ja nautinnon lähde. Toimintaterapiassa hyödynnettäviä luovia menetelmiä ovat esimerkiksi tanssi, jonglööraus, kalligrafia, kirjoittaminen, draama, musiikki, puutarhanhoito ja valokuvaus. Luovat menetelmät soveltuvat kaikille, iästä, toiminnanhäiriöistä tai toiminnantasosta riippumatta. (Creek 2008, 335-336.) Niitä voidaan käyttää monipuolisesti niin arvioinnin tukena kuin yksilö- ja ryhmätyöskentelyssäkin. Luovien menetelmien kautta voidaan porras-taa toimintaa ja varmistaa erilaisiin tavoitteisiin pääseminen. Niiden avulla voidaan tukea ja kehittää esimerkiksi asiakkaan motivaatiota, pätevyyden tunnetta, ongelmanratkaisutaitoja, itsetuntemusta ja tunteiden hallintaa. (Corr & Griffiths 2007, 107, 110-111, 113.)

Luovien menetelmien käyttö edellyttää, että ne soveltuvat asiakkaan kyvyille ja tukevat asiakkaan tavoitteita (Creek 2008, 337). Myös Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toimintaterapeutin tulee ymmärtää ja kunnioittaa asiakkaan henkilökohtaisia tapoja, rooleja, arvoja, mielenkiinnon kohteita, kykyjä sekä pätevyyden tunnetta (Kielhofner 2008a, 3-4). Eniten luovista menetelmistä hyötyvät asiakkaat, joilla on halua ja motivaatiota syventyä niihin. Niitä ei kannata käyttää jos ne eivät kiinnosta asiakasta tai on vaarana, että asiakas vahingoittaa välineillä joko itseään tai muita. (Corr & Griffiths 2007, 111.) Luovien menetelmien hyödyntäminen vaatii myös, että terapeutti huomioi ympäristön, jossa toiminta toteutetaan. Toimintaympäristön tulisi herättää ajatuksia ja stimuloida aisteja. Luovuuden ilmaisemiselle tulisi varata riittä-

västi aikaa, jotta työskentelyilmapiiristä muodostuisi turvallinen ja vapaa. Kannustuksen ja myönteisen palautteen arvoa ei sitäkään saisi terapiassa unohtaa. (Creek 2008, 337-338.)

5.3 Tutkittua tietoa luovista menetelmistä

On tärkeää, että toimintaterapeuttien mielenterveystyössä hyödyntämiä menetelmiä arvioidaan ja tutkitaan. Tätä kautta asiakkaille pystytään tarjoamaan parhaat mahdolliset terapeuttiset interventiot sekä samalla myös kehitetään toimintaterapiaa alana eteenpäin. Luoviin toimintoihin perustuvia työskentelymalleja hyödynnetään paljon mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiassa, vaikka itse tutkimusnäyttöä niistä on niukasti. (Gunnarsson, Peterson, Leufstadius, Jansson & Eklund 2010, 200.) Saatu tutkimusnäyttö auttaisi rakentamaan tieteellisen perustan toteutettavalle terapialle sekä käytetyille menetelmille (Cameron, Ballantyne, Kulbitsky, Margolis-Gal, Daugherty & Ludwig 2005, 13). Tässä luvussa esitellään muutamia tutkimuksia aiheeseen liittyen. Käsiteltäväksi ovat valittu sellaiset tutkimukset, jotka eniten tukevat työtä ja sen tavoitteita. Tutkimukset käsittelevät muun muassa luovien menetelmien muotoja, käytettävyyttä ja hyötyjä.

Müllersdorf ja Ivarsson (2012) selvittivät tutkimuksessaan luovien menetelmien muotoja ruotsalaisessa toimintaterapiassa sekä sitä, kuinka usein ruotsalaiset toimintaterapeutit käyttävät niitä interventioissaan. Sähköpostikysely lähetettiin 2975 ruotsalaiselle toimintaterapeutille, joista 1867 (63 %) vastasi kyselyyn. Tutkimustulosten mukaan 44 % toimintaterapeuteista, joista suurin osa työskenteli mielenterveyskuntoutujien parissa, hyödynsi luovia menetelmiä työssään. Luovista menetelmistä käytetyimmät olivat erilaiset käsityöt, joissa materiaaleina hyödynnettiin esimerkiksi kankaita, pahveja, keramiikkaa ja nahkaa. Myös maalaus ja puutarhanhoito toimintoina olivat suosittuja. Harvemmin käytettyjä toimintoja olivat muun muassa valokuvaus, tietokonepelit, ruoanlaitto sekä eläinavusteinen terapia. (Müllersdorf & Ivarsson 2012, 127, 131.) Niin ikään Griffiths ja Corr (2007) kartoittivat survey-tutkimuksessaan toimintaterapeuttien työssään hyödyntämiä luovia menetelmiä. Tutkimukseen osallistuneet 66 toimintaterapeuttia työskentelivät kaikki mielenter-

veyspuolella. Tulosten mukaan käytetyimpiä luovia menetelmiä heidän parissaan olivat puutyöt, kudonta, koruompelu, kirjailu, neulonta, painanta, keramiikka, korttien tekeminen, piirtäminen, maalaaminen, värittäminen, kollaasin tekeminen, ruuanlaitto ja musiikki. (Corr & Griffiths 2007, 108, 110.)

Griffiths (2008) jatkoi luovien menetelmien tarkastelua vielä toisessa tutkimuksessa, jossa hän selvitti niiden käytettävyyttä mielenterveystyössä. Tulokset paljastivat, että luovista menetelmistä eniten hyötyvät ne kuntoutujat, joille valitut toiminnot ovat merkityksellisiä. Toimintaterapeutit voivat luovien menetelmien avulla arvioida muun muassa yksilön kykyjä, taitoja, mielentilaa, sosiaalista kanssakäymistä, luottamuksen kehittymistä, sitoutumista toimintaan sekä siitä saatavaa nautintoa. Tutkimuksen mukaan luovien menetelmien avulla vahvistetaan asiakkaan pätevyyden tunnetta, itsevarmuutta sekä tunteiden ja stressin hallintaa. Ne strukturoivat aikaa, kehittävät ongelmanratkaisutaitoja ja auttavat löytämään uusia ajatusmalleja. Luova prosessi ei vain lisää yksilön ymmärrystä omasta itsestään, vaan se kehittää myös kykyä asettautua toisten asemaan. (Griffiths 2008, 51–61.)

Caddy, Crawford ja Page (2012) puolestaan tutkivat luovan toiminnan ryhmään osallistumisen vaikutuksia potilaan mielenterveyteen. Tutkimus toteutettiin Australiassa ja siinä hyödynnettiin sairaalan arkistoja vuodesta 2004, vuoteen 2009. Tutkimuskohteenä oli 403 mielenterveyspotilasta. Tulosten mukaan luovan toiminnan ryhmään osallistumisella oli positiivinen vaikutus potilaiden mielenterveyteen. Potilaiden oireet (esimerkiksi stressi, ahdistus ja masennus) vähenivät selkeästi ryhmään osallistumisen myötä. Raportissa kuitenkin todetaan, että lisätutkimusta aiheen tiimoilta yhä tarvitaan. Siinä ehdotetaankin, että tulevaisuudessa luovien menetelmien hyötyjä voisi tutkia siten, että luoviin toimintoihin osallistuvat asiakkaat jaettaisiin erilaisiin ryhmiin, joita vertailtaisiin keskenään. Tällaiset ryhmät voisivat perustua esimerkiksi sukupuoleen tai diagnostisiin eroihin. (Caddy ym. 2012, 327, 330-332.)

6 VALOKUVA TERAPEUTTISENA MENETELMÄNÄ

Valokuvan terapeuttiset vaikutukset huomattiin ensimmäisen kerran jo 1850-luvulla, jolloin englantilainen psykiatri Hugh Diamond alkoi kuvata potilaitaan diagnostisessa tarkoituksessa. Kokeilu osoitti kuvien katselun olevan mielekästä ja merkityksellistä toimintaa potilaille. Diamondin oivalluksesta ehti kulua lähes sata vuotta, ennen kuin valokuvan käyttöä mielenterveystyössä alettiin taas tutkia. Läpimurto valokuvaterapeuttisessa työskentelyssä tehtiin vuonna 1977, jolloin perustettiin Photo Therapy Quarterly Newsletter tiedotuslehti. Pari vuotta siitä pidettiin ensimmäinen valokuva-terapiaa käsittelevä symposium Illinoisissa. Valokuvaterapiaa tunnetuksi maailmalla siitä lähtien ovat tehneet muun muassa psykologit Judy Weiser ja David Krauss sekä psykiatri Joel Walker. (Halkola 2009a, 13-14.)

Suomeen valokuvaterapian toi 1990-luvulla psykologi Lauri Mannermaa. Hän on kirjoittanut aiheesta lukuisia artikkeleita sekä suunnitellut ja toteuttanut valokuvaterapeuttisia työpajoja yhdessä psykologi Kersti Palosen ja valokuvataiteilija Tuovi Hippe-läisen kanssa. Suomessa valokuvaterapia ja sen menetelmät tunnetaan nykyisin jo monilla ammattialoilla. Täällä valokuvaterapeutti-nimikettä ei käytetä, vaan valokuvaterapian tekniikoita voidaan hyödyntää niin psykoterapiassa kuin terapeuttisessa työssäkin. Kun valokuvaa hyödyntää sosiaali-, terveys- tai opetusalan ammattilainen puhutaan tuolloin yleensä terapeuttisesta valokuvan käytöstä. Valokuvaterapian tekniikoita itsessään on lukuisia. Voidaan esimerkiksi käyttää asiakkaan omaelämäkerrallisia valokuvia, ottaa asiakkaasta uusia kuvia tai tarkastella yhdessä asiakkaan kanssa symbolisia ja assosiatiivisia valokuvia. (Mts. 14-15.)

Tässä osiossa perehdytään yleisesti symbolisten ja assosiatiivisten kuvien diversiteettiin. Käsittelyssä on valokuvan luonne ja sen kyky herättää ajatuksia, mielikuvia ja tunteita. Toisessa luvussa tuodaan esille se, miten valokuvaa voidaan hyödyntää toimintaterapeutin työvälineenä ja mitä asioita sen kanssa työskenneltäessä tulee ottaa huomioon. Osion lopussa käsitellään vielä kuvakorttityöskentelyssä olevia hyötyjä ja esitellään jo muutama markkinoilla oleva kuvakorttisarja.

6.1 Valokuvan luonne, merkitys ja symbolisuus

Visuaalinen kulttuuri näkyy kaikkialla ympärillämme. Päivittäin näemme mitä erilaisimpia valokuvia televisiossa, kirjoissa, lehdissä, mainostauluissa ja internetissä. Valokuvat avaavat meille uudenlaisia tapoja kokea ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. Niiden avulla voimme vierailla menneisyydessä tai taltioda nykyhetkeä. (Craig 2009, 13.) Valokuviiin voimme esimerkiksi dokumentoida elämän ainutkertaisuutta sekä niitä hetkiä ja muistoja, joita emme halua kadottaa.

Viime vuosikymmeninä valokuvauksen saralla on tapahtunut hurjia muutoksia ja edistysaskeleita. Nämä käännekohtat, ja esimerkiksi kuvien digitalisoituminen ovat tuoneet uusia mahdollisuuksia myös valokuvan terapeuttiseen hyödyntämiseen. (Halkola 2009a, 20.) Valokuvan käyttö terapiassa perustuu kolmeen seikkaan, jotka Halkola (2009b, 55) jakaa Barthesia siteeraten seuraavasti: valokuvan suhde todellisuuteen, suhde muistoihin ja suhde omaelämäkerrallisiin merkityksiin. Valokuvan suhdetta todellisuuteen ei voida pitää samanlaisena totuutena, kuin ennen digiaikaa. Nykyään esimerkiksi kuvanmuokkaus mahdollistaa valokuvan todellisuusarvon peittämisen, vääristämisen tai poistamisen. Valokuvan todellisuusarvoa kritisoidessa on kuitenkin syytä muistaa, että perhealbumit ja omaelämäkerralliset valokuvat heijastelevat vielä nykyäänkin tietynlaista realismia, jolla on selkeä yhteys elettyihin hetkiin ja muistoihin. (Halkola 2009b, 55.)

Valokuvaterapeuttisen työn pioneeri Weiser rinnastaa valokuvan oikopoluksi päänsisälle. Koetut tunteet ja mielikuvat jäävät ihmisen mieleen sanojen sijasta erilaisina aistikuvina. Joskus yhden kuvan tarkasteleminen voi olla tuottoisampaa, kuin monen tunnin keskustelu. (Väliavaara 2008, 20.) Kuva visuaalisena aistimuksena voi palauttaa muiston esimerkiksi kosketuksesta, tuoksusta, äänestä, mausta tai rytmistä (Pesonen 2008, 10). Nämä heränneet aistikuvat ovat aina yksilöllisiä, ja se mikä toisen silmiin näyttää harmittomalta, voi toisessa katsojassa herättää vahvojakin muistoja ja mielikuvia (Ulkuniemi 2006, 42).

Valokuvaa voidaan pitää vain rajattuna näkemyksenä todellisesta tilanteesta. Se miten tulkitsemme kuvaa luo sille merkityksen ja luonteen. (Hietaharju 2006, 18.) Mer-

kityksenantoprosessi on suorassa yhteydessä katsojan kokemushistoriaan ja tapaan nähdä maailma. Kuvista löydämme asioita, joiden avulla tulkitsemme omaa elämää, sen tapahtumia ja vaiheita. (Savolainen 2009, 216.) Kuvien tulkintaan ja ymmärtämiseen voidaan liittää käsitteet vertauskuvallisuus, assosiativisuus ja symbolisuus. Assosiaation eli miellelyhtymän taustalla voi olla psyykkisiä merkityksiä herättävä symboli. Valokuva voidaan ajatella symbolisena peilinä, joka heijastaa sekä kuvaajan, että katsojan mieltä. Kuvaan voi piiloutua erilaisia symbolisia aineksia, jotka ilmentävät yksilön arvoja, uskomuksia, tunteita ja maailmakatsomusta. Periaatteessa mikä tahansa kuva voi kantaa symbolisia merkityksiä ja näin ollen synnyttää assosiaatioita. (Halkola 2009c, 176-177, 186.)

6.2 Valokuva toimintaterapeutin työvälineenä

Toimintaterapeutit voivat käyttää valokuvaa työvälineenä samalla tavalla kuin musiikkia, draamaa, kuvataidetta, kirjoittamista tai muita luovia menetelmiä. Jotta valokuvatyöskentelyllä on terapeutista arvoa, täytyy sen olla myös merkityksellistä tekijälleen. (Corr & Griffiths 2007, 107; Craig 2009, 14-15.) Hvalsoe ja Josephson (2003) kartoittivat tutkimuksessaan mielenterveyskuntoutujien kokemuksia merkityksellisestä toiminnasta. Tutkimuksen tulosten mukaan toiminta on merkityksellistä kuntoutujalle jos se:

- Tukee autonomian tunnetta
- Havainnollistaa tulevaisuuden näkymiä
- On yksilön arvojen ja arvostusten mukaista
- Luo jatkuvuutta ja rakentaa rutiineja
- Tukee rooleja ja identiteettiä
- Luo sosiaalisia kontakteja ja kehittää vuorovaikutuksellisia taitoja
- Pyrkii tuotteliaisuuteen
- On tavoitteellista (Hvalsoe & Josephsson 2003, 64-68.)

Valokuvatyöskentelyn etuihin lukeutuu se, että sitä voidaan hyödyntää terapiassa monin eri tavoin, niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssäkin. Toimintoja valitessaan terapeutti huomio ihmisten yksilölliset erot ja suunnittelee toiminnot sen pohjalta

sopivan haasteellisiksi. Yksinkertaisimmillaan valokuvatyöskentely voi olla valmiiden kuvien katselua. Kuvat voivat olla peräisin mistä vain. Niiden lähteisiksi soveltuvat esimerkiksi kirjat, lehdet ja perhealbumit. (Halkola 2009c, 176.)

Kuvien käytölle ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Niitä voidaan käyttää esimerkiksi senhetkisten tunnetilojen kuvaamiseen tai toiveiden kartoittamiseen. Kuvatyöskentelystä eniten hyötyvät sellaiset asiakkaat, joilla on vaikeuksia ilmaista omaa sisäistä maailmaansa sanoilla. Tunnetiloiltaan lukkiutuneiden, kuten masennuksesta tai psykoosista kärsivien kyky verbaaliseen vuorovaikutukseen voi olla erittäin heikko. Tämä saattaa asettaa myös omat haasteensa asiakkaan ja työntekijän väliseen vuorovaikutukseen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 304-305.) Valokuvatyöskentelyllä asiakkaalle kuitenkin tarjotaan mahdollisuus tutustua itseensä tavalla, joka ei edes rationaalisen mielen tai kielen avulla olisi mahdollista. Kuvien myötä verbaalisestikin heikko voi löytää yhteyden itseensä. (Halkola 2009c, 176.)

Toimintaterapeutti voi suunnitella ryhmä- ja yksilötuokiota esimerkiksi teemapohjaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella kerralla on oma teemansa, jota työskentellään joko yhdessä tai erikseen. Kuviin voi yhdistää musiikin, kirjoittamisen, maalaamisen, rentoutumisen tai keskustelun. Niiden avulla voi herätellä ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä. Asiakkaiden valitsemiin kuviin voi aina palata uudelleen, jolloin omaa kasvua voi seurata aivan kuin päiväkirjaa. Ryhmäkerran teemaksi voidaankin ottaa päiväkirjamainen työskentely, joka mahdollistaa vanhoihin valokuviin palaamisen ja oman kasvun seuraamisen. (Vilén ym. 2008, 304.)

Valokuvatyöskentelyyn perustuvan ryhmän pitäminen ei vaadi ihmeellisiä välineitä tai suuria järjestelyjä. Työhön tarvitaan vain iso ja rauhallinen tila. Ryhmäkokoä mieittäessä on kuitenkin syytä ottaa huomioon ihmisten yksilölliset erot. Luottamusongelmista kärsivä asiakas voi kokea jo viiden hengen ryhmän liian suureksi. Toisaalta kuvarentoutukseen voi parhaimmillaan osallistua jopa 20 henkilöä. Työskentelyn onnistumiseksi täytyy jokaiselle osallistujalle tarjota tasapuolinen mahdollisuus toimintaan sekä omien tunteiden ja mielipiteiden ilmaisemiseen. (Mts. 303.)

Kuvatuokioita suunniteltaessa on myös tärkeää huomioida työskentelyyn kuluva aika. Kuvatuokioiden kesto riippuu siitä millaisia tavoitteita työskentelylle on asetettu ja millaiset lähtökohdat asiakkaalla on. Esimerkiksi keskittymisvaikeuksista kärsivälle asiakkaalle jo viiden minuutin sessio voi ajallisesti olla liian pitkä. Jollekin toiselle taas pari tuntiakin voi tuntua riittämättömältä ajalta. Sopivan ajan määrittäminen vaatii ennen kaikkea asiakkaan ja työntekijän välistä toimivaa vuorovaikutusta sekä asiakkaan toiveiden ymmärtämistä. (Mts. 304, 306.)

6.3 Valokuvakortit

Joillekin ihmisille kuvallinen työskentely voi olla haastavaa, jos kuvat pitää itse tuottaa. Asiakastyötä helpottamaan on luotu valmiita kuvakorttisarjoja, jotka mahdollistavat muun muassa itsetutkiskelun ja kokemusten jakamisen. (Keränen ym. 2001, 110.) Piirrettyjen kuvakorttisarjojen rinnalle on myös viime vuosina ilmestynyt valokuvista koottuja valokuvakorttisarjoja. Ne voivat olla selkeästi teemapohjaisia tai rakentua erilaisten teemojen varaan. Niihin on myös voitu yhdistää kuvatekstejä. Käytettävillä kuvilla ei ole varsinaista yhteyttä asiakkaan arkielämään, mutta ne voivat symbolisella tasolla nostattaa henkilökohtaisia merkityksiä. (Harju 2010, 9-10.) Asiakasta voi pyytää kertomaan, mitä kuva hänen mielestään esittää ja millainen tarina siihen voisi liittyä. Jokainen voi itse valita haluamansa kuvan tai ne voidaan valmiiksi jakaa kaikille osanottajille. Periaatteessa mikä tahansa teema voi nousta esille, jos ohjaaja ei ennalta määritä kuvien valinnalle tiettyjä kriteereitä ja kysymyksiä. (Keränen ym. 2001, 111.)

Kanadalainen psykiatri, valokuvaaja Joel Walker lanseerasi vuonna 1979 uraauurtavan valokuvakorttisarjan nimeltä Visual Kits. Useiden testivaiheiden jälkeen hän kehitti työvälinettä eteenpäin ja loi kuvasarjan neljän kuvan ympärille. Kuvasarjan nimeksi tuli The Walker Visuals. (Halkola 2009c, 183-184.) Kuvasarja soveltuu monenlaisille asiakkaille, nuorista vanhuksiin. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi asiakkaiden kanssa, jotka kärsivät identiteetti ongelmista, ahdistuksesta tai masennuksesta. Sen avulla voidaan myös ratkoa parisuhde- ja seksuaaliongelmia. Joel Walkerin innovatiivinen kuvasarja on Pohjois-Amerikan lisäksi käytössä muun muassa Meksikossa,

Suomessa, Ranskassa, Saksassa, Kreikassa, Etelä-Afrikassa, Hong Kongissa ja Koreassa. Sen suosio ja käyttö maailmalla ovat luoneet pohjan nykyiselle valokuvakorttityöskentelylle ja sen uusille sovelluksille. (Walker n.d.)

Euroopassa valokuvaterapiaa on kehitetty erityisesti Iso-Britanniassa, ja viime aikoina erilaisia sovelluksia on syntynyt myös Suomessa (Loewenthal 2013, 5). Kotimaassa valokuvakorttityöskentelyä tutuksi on tehnyt muun muassa Ulla Halkola. Hän on omien valokuvakokoelmiensa pohjalta luonut kokonaisen Spectro-korttien sarjan. Peruskorttisarjan lisäksi siihen kuuluvat muun muassa Spectro Crises ja Spectro Models -korttisarjat. Kuvakorttien käytölle Ulla Halkola ei ole laatinut tarkkoja sääntöjä. Perusajatuksena on, että asiakas valitsee esillä olevista kuvista intuitiivisesti ohjaajan/terapeutin esittämää kysymystä vastaavan kuvan. Valitusta kuvasta keskustellaan yhdessä asiakkaan kanssa siten, että hän saa vapaasti jakaa kuvan herättämiä mielikuvia, ajatuksia ja tunteita. (Halkola 2009c, 184-185.)

Joel Walkerin ja Ulla Halkolan kuvakorttisarjoille yhteistä on se, että ne molemmat lukeutuvat niin sanottujen assosiatiivisten kuvien piiriin. Pääroolissa on aina kuvien katselija, joka etsii kuvien joukosta vastinetta ajatuksilleen. Assosiatiiviset kuvat mahdollistavat muun muassa omien tunteiden, muistojen, kiinnostuksen kohteiden, ongelmien, tavoitteiden ja toiveiden visualisoimisen. Mitä lähempänä kuvat ovat käyttäjänsä arkea, sen helpompi niistä on löytää oma henkilökohtainen tarina ja elämänpolku. (Mts. 185.)

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN KUVAUS

7.1 Prosessin eteneminen

Ajatus toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä syntyi jo alkuvuodesta 2012, kun suoritin harjoittelua mielenterveyskentällä. Käytännön kokemukset sieltä ja kiinnostukseni valokuvaukseen synnyttivät halun suunnitella jotakin konkreettista mielen-

terveyskentällä työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Taustalla oli lisäksi aito kiinnostukseni luoviin työmenetelmiin ja niiden hyödyntämiseen toimintaterapeutin ammatissa. Varsinainen opinnäytetyöprosessi käynnistyi vasta loppusyksystä 2012, kun löysin projektilleni yhteistyökumppanin. Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeutit etsivät uutta toiminnallista työvälinettä arjen työn tueksi. Otin heihin yhteyttä ja esitin kiinnostukseni aiheen tiimoilta. Yhteydenottoni jälkeen sovimme yhteistyöstä, laadimme yhteistyösopimuksen ja teimme alustavan suunnitelman opinnäytetyöprosessin etenemisestä. Opinnäytetyöprosessi kehittyi käsittämään kolme osaa: työvälineen suunnittelun ja toteutuksen, tietoperustan kokoamisen sekä työn raportoinnin.

Työvälineen suunnitteluun sain yhteistyökumppanilta vapaat kädet. Jo alusta asti oli selvää, että hyödynnän työssäni valokuvausharrastustani ja toteutan työvälineen valokuvaamalla. Pienen ideoinnin myötä minulle syntyi ajatus luoda kuvakorttisarja tie teeman ympärille. Kuvakorttien kuvaamisen aloitin saman tien syksyllä 2012, kun yhteistyö Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuttien kanssa varmistui. Tuolloin laadimme myös käyttöoikeussopimuksen, jonka mukaan tekijänoikeudet säilyvät minulla, vaikka yhteistyötaho saakin kuvakortit käyttöönsä opinnäytetyön valmistuttua.

Työelämätahon kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta laadimme opinnäytetyön tavoitteeksi toteuttaa työvälineen, jolla voidaan vahvistaa mielenterveyspotilaiden itsetuntemusta. Aihepiirin määrittelyn ja rajauksen jälkeen alkoi varsinaisen teoria-tiedon kerääminen. Teoreettinen viitekehys alkoi hahmottua kevään 2013 aikana. Aktiivinen tiedon kerääminen, muokkaaminen ja soveltaminen jatkuivat koko opinnäytetyöprosessin ajan.

7.2 Kuvakorttien ja ideavihkon suunnittelu

Alun perin idea Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta syntyi omien valokuvakokoelmieni pohjalta. Selasin kuvia lävitse ja kerta toisensa jälkeen pysähdyin ihaillemaan mitä erilaisimpia tienpätkiä ja maisemia. Kuvien aiheet vaihtelivat kapeista mökkiteistä

monikaistaisiin moottoriteihin. Kuvien katselu herätti minussa monenlaisia ajatuksia. Pohdin muun muassa sitä, mihin tie voisi johtaa ja kuka sitä pitkin voisi kulkea. Heränneiden ajatusten myötä oivalsin, että tie kuvakorttien teemana mahdollistaisi erilaisten kokemusten ja tunnetilojen kuvaamisen symbolisesti.

Esittelin ideani yhteistyökokouksessa Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuteille. He pitivät ideaani hyvänä ja kehityskelpoisena. Lukuisten keskustelujen ja kokoontumisten pohjalta päädyimme ratkaisuun, että kuvakorttien ja ideavihkon suunnittelussa keskityn erityisesti itsetuntemuksen näkökulmaan. Koimme, että itsetuntemus aiheena on ajankohtainen ja soveltuu hyvin kehitteillä olevaan työvälineeseen. Karitoitin aiheeseen liittyvää teoria- ja tutkimustietoa ja aloin sen pohjalta suunnitella työvälinettä. Lähtökohtana työvälineelle oli, että se inspiroisi ja herättelisi yksilön luovuutta.

Valokuvakortteihin halusin tallentaa monipuolisesti arjen hetkiä, ihmisiä, eläimiä ja luontoa. Pidin tärkeänä sitä, että ihmiset pystyvät samaistumaan kuvien kohteisiin ja tilanteisiin. Arkisten kuvien lisäksi suunnittelin ikuistavani myös abstrakteja asioita. Mielestäni kaikkien kuvien ei tarvitse olla yksiselitteisiä, vaan on hyvä jättää katsojalle tulkinnanvaraa. Valokuvan tavoitteeksi asetin sen, että se motivoi vuorovaikutukseen, herättää ajatuksia ja kirvoittaa muistoja.

Ennen kuvakorttien toteuttamista oli tärkeää tutustua myös valokuvien käyttöoikeuksia sääteleviin lakeihin, ja tarkistaa yksityisyyden suoja henkilötietolain kannalta. Henkilötiedolla tarkoitetaan ”kaikenlaisia luonnollista henkilöä taikka hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä, jotka voidaan tunnistaa häntä tai hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa eläviä koskeviksi” (Henkilötietolaki 1999/523, 3 § 1 kohta). Tietosuojatoimiston laatimissa ohjeistuksissa henkilötiedon määritelmän katsotaan ulottuvan myös valokuviin (Tietosuojavaltuutetun toimisto 2010, 3). Produktio on toteutettu yksityisyyden suojaa kunnioittaen siten, että kuvissa esiintyvät henkilöt eivät ole pääsääntöisesti tunnistettavissa. Tunnistettavissa olevien henkilöiden osalta, on asianmukaisesti pyydetty lupa kuvien käyttämiseen.

7.3 Kuvakorttien ja ideavihkon toteutus

Valintojen tiet -kuvakorttisarjan kuvaaminen oli yli vuoden kestänyt projekti. Se vaati paljon aikaa, huolellisuutta ja suunnittelua. Osa kuvista on vaatinut tarkkoja ennakkovalmisteluja, kun taas toiset on kuvattu spontaaneissa tilanteissa ja aidoissa ympäristöissä. Voidaankin sanoa, että itse kuvausprosessi on ollut enemmän tai vähemmän vaihteleva jokaisen kuvan kohdalla. Esimerkiksi kuvio 7, Tyttö sillalla, on monen tunnin työn tulos, aina suunnittelusta kuvan muokkaukseen asti. Täydellisenä vastakohtana puolestaan toimii kuvio 8, Polkupyöräilijä, jonka ikuistin muutamassa sekunnissa istuessani ikkunan edessä ja ihaillessani lokakuista syysiltaa.



KUVIO 7. Tyttö sillalla



KUVIO 8. Polkupyöräilijä

Valokuvauksessa käytetty kuvauskalusto oli varsin monipuolinen. Kuvia otin niin Pentaxin filmijärjestelmäkameralla kuin myös kahdella Nikonin digitaalijärjestelmäkameralla. Erilaisten kamerarunkojen käyttäminen laajensi toteutusmahdollisuuksia. Esimerkiksi filmille kuvaaminen helpotti suuren dynaamisen alueen omaavien kuvien ottamista. Digitaalinen järjestelmä puolestaan tuki salamakuvausta ja kuvanmuokkausta. Käytetty kuvauskalusto oli kokonaisuudessaan seuraavanlainen:

- Nikon D700 ja D90 digitaalijärjestelmäkamerat
- Tokina 11-16mm 2.8 DX -objektiivi
- Nikon 35mm 1.8 DX -objektiivi
- Sigma 50mm 1.4 -objektiivi
- Tamron 70-200mm 2.8 VC II -objektiivi
- Sigma 150mm 2.8 IS macro -objektiivi
- Nikon SB700 -salama
- Nissin Di866 mark II -salama
- Pentax ME Super -filmijärjestelmäkamera
- Pentax 50mm 2.0 -objektiivi
- Pentax 28mm 2.8 -objektiivi
- Kodak Tri-X 400 -mustavalkonegatiivifilmi
- Fujifilm Superia X-TRA 400 -värinegatiivifilmi
- Filminkehitystarvikkeet, -aineet ja skanneri
- Manfrotto kamerajalusta ja studiojalusta
- Adobe Lightroom 5

Opinnäytetyön kuvat ovat pääsääntöisesti itse ottamiani, mutta joukosta löytyy myös muutama Janne Kivivuoren ikuistama tiekuva. Tekijänoikeuksista sovittiin asianmukaisesti osapuolten kesken ja ne siirtyivät opinnäytetyön tekijälle. Varsinaisia valokuvia otettiin noin 200 kappaletta. Kuviin halusin vaihtelevuutta, jotta jokainen löytäisi niistä omaa ajatusmaailmaa heijastavan vaihtoehdon. Kuvakorttien valinnan suoritin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Yhteistyöllä halusin varmistaa sen, että valmis työväline palvelee mahdollisimman hyvin heidän tarpeitaan ja tavoitteitaan. Kuvia valmiiseen kuvakorttipakkaan valikoitui 56 kappaletta. Itse digikuvien ja skannattujen negatiivien vedostuksen fyysiseksi kuvakorteiksi ulkoistin kaluston puuttumisen takia.

Kuvakorteista tuli mattapintaisia ja ne vastasivat kokoluokaltaan postikortteja (10,2 x 15,3 cm). Kuvakortit myös laminoin, jotta ne kestäisivät käyttöä paremmin.

Kuvakorttisarjassa tie teemaa käsitellään niin leikkimielisellä kuin vakavallakin otteella. Kuvista löytyy vastakohtia, kuten suoria ja mutkaisia teitä sekä kapeita ja leveitä teitä. Kuvat välittävät myös muiden maiden kulttuuria, koska Suomen lisäksi niitä on otettu Kiinassa ja Italiassa. Kuvien monipuolisuus mahdollistaa sen, että niitä voidaan hyödyntää terapiassa monin eri tavoin. Terapeutti voi käyttää kuvakortteja vaikkapa keskustelun tukena tai yhdistää niitä muihin luoviin menetelmiin. Jo valituista kuvista terapeutti voi esimerkiksi kysyä seuraavanlaisia asioita:

- Mihin kuvittelet tien johtavan?
- Millainen ihminen tiellä voisi kävellä?
- Kenen kanssa haluaisit valitsemaasi tietä kulkea?
- Valitsemasi tien varrella voi tulla esteitä matkaan. Millaisia ne voisivat olla? Miten voisit selvitä niistä?
- Mitä toivoisit saavuttavasi valitsemasi tien päässä?

Edellä luetellut kysymykset löytyvät myös ideavihkosta, jonka suunnittelin kuvakorttien käytön tueksi. Ideavihkon suunnitteluprosessissa olen hyödyntänyt Inhimillisen toiminnan mallia ja teoriaa itsetuntemuksesta. Valittujen toimintojen lähtökohtana pidin sitä, että ne mahdollistavat omien vahvuuksien, heikkouksien, paheiden, hyveiden, arvojen, tunteiden, tapojen, roolien ja tottumusten tarkastelemisen (Toivakka & Maasola 2011, 19). Ideavihkosta löytyy muun muassa vinkkejä kuvien valintaan, kysymyksiä jo valituista kuvista sekä ideoita valokuvatyöskentelyn ja luovien menetelmien yhdistämiseen. Ulkoasultaan ja sisällölliseltä rakenteeltaan ideavihko on yksinkertainen ja selkeä. Vältin turhan pitkiä ja monimutkaisia lauseita, jotta ohjeen käyttö olisi terapeuteille mahdollisimman helppoa ja nopeaa. Ideavihkon tulostin A4-paperille, laminoin ja kokosin yhden kansion sisään. Kuvakortit ja ideavihkon luovutin samassa paketissa yhteistyötahon käyttöön.

8 OMA ARVIO JA YHTEISTYÖKUMPPANIN PALAUTE

Opinnäytetyön resurssien puitteissa on mahdollon lähteä tutkimaan Valintojen tiet -kuvakorttisarjan toimivuutta. Tuotteen kyseenalaistaminen, analysoiminen ja erilaisien vaihtoehtojen esittäminen on kuitenkin tärkeää, jotta siitä saadaan täysin realistinen kuva. Tässä osiossa arvioin kuvakorttisarjaa SWOT-analyysin avulla sekä perehdyin yhteistyökumppanilta tulleeeseen palautteeseen ja saatuihin käyttökokemuksiin kuvakorttisarjasta. Osion lopussa pohdin vielä tekemäni työn luotettavuutta ja eettisyyttä.

8.1 SWOT-analyysi kuvakorteista

Tuotteen arviointimenetelmänä käytän Albert Humphreyn kehittämää SWOT-analyysiä (ks. taulukko 1). Sitä voidaan käyttää esimerkiksi hankkeiden, projektien, tuotteiden tai yrityksen toiminnan arvioimiseen ja kehittämiseen. SWOT-analyysi on nelikenttämenetelmä, johon merkitään analysoidun kohteen sisäiset vahvuudet (strengths), sisäiset heikkoudet (weaknesses), ulkoiset mahdollisuudet (opportunities) ja ulkoiset uhat (threats). Kaavion vasen puoli pitää sisällään myönteiset asiat ja oikea puoli negatiiviset asiat. (OK-opintokeskus 2013.)

Suunnittelemani kuvakorttisarjan yhtenä vahvuutena pidän sen kykyä herätellä yksilön luovuutta. Kuvakorttisarjan tie teema on helposti lähestyttävä, monipuolinen ja moniulotteinen. Kuvista ihmiset voivat tehdä erilaisia tulkintoja ja löytää erilaisia merkityksiä. Vahvuudeksi listasin myös sen, ettei kuvakorttien käyttö vaadi erityistä osaamista tai ennakovalmisteluja. Se on heti käyttövalmiudessa erilaisiin asiakastilanteisiin. Tarpeen tullen toiminnot ovat muunneltavissa ja ne voidaan esimerkiksi yhdistää musiikkiin, maalaamiseen, keskusteluun tai kirjoittamiseen.

Heikkoudeksi nelikenttään merkitsin sen, että Valintojen tiet -kuvakorttikonsepti on vielä uusi ja testaamaton. On vaikea arvioida tuotteen toimivuutta ennen varsinaisia käyttökokeiluja. Kuvakorttisarjan testaaminen antaisi tietoa sen luotettavuudesta,

soveltuvuudesta ja tavoitesuuntautuneisuudesta. Tuotteen innovatiivisuus voi tässä vaiheessa kääntyä joko hyödyksi tai haitaksi.

Työvälineen mahdollisuutena pidän sen ainutlaatuisuutta ja monikäyttöisyyttä.

Markkinoilla on jo jonkin verran tuotteistettuja kuvakorttisarjoja, joista osa on myös toteutettu valokuvaamalla. Suunnittelemani työväline eroaa kuitenkin muista samankaltaisista tuotteista siten, että sillä on selkeä kantava teema. Uskon, että kuvakortteja toimintaterapian lisäksi voitaisiin hyödyntää myös muilla ammattialoilla.

Toteuttamani kuvakorttisarja sopisi näkemykseni mukaan esimerkiksi psykiatristen sairaanhoitajien, psykoterapeuttien tai työnohjaajien käyttöön.

Ulkoisen uhkan kuvakorttisarjalle muodostaa käyttötilanteeseen liittyvät ongelmat.

Ei voida tietää, onko työntekijä selvillä kuvakorttien käyttötarkoituksesta ja tavoiteista. Omat haasteensa asiakastilanteeseen voi tuoda myös jos asiakas ei kiinnostu kuvakorteista tai kokee kuvakorttityöskentelyn liian vaikeaksi. Osa kuvista voidaan esimerkiksi nähdä liian ahdistavina tai pelottavina.

TAULUKKO 1. SWOT-analyysi Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta

| | |
|--|---|
| <p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luova menetelmä ✓ Helppokäyttöinen ✓ Monipuolinen ✓ Muunneltava | <p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Uusi ja testaamaton ✓ Toimivuutta vielä vaikea arvioida |
| <p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ainutlaatuinen ✓ Toimintaterapian lisäksi voisi olla hyvä apuväline myös muilla ammattialoilla | <p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vaikeatajuinen ✓ Sitä ei osata käyttää ✓ Se ei innosta käyttäjiä ✓ Korttien aiheet eivät sovellu kaikille |

8.2 Yhteistyökumppanin palaute kuvakorteista

Valmis kuvakorttisarja oli opinnäytetyöprosessin aikana lyhyessä koekäytössä Juurikaniemen sairaalaan toimintaterapeutilla. Kuvakortteja käytettiin kahdeksan yksilöpotilaan kanssa, joiden ikähaitari oli 24-65 vuoden välillä. Kuvia hyödynnettiin terapian alussa ja lopussa itsetuntemuksen ja tunneilmaisun tukemiseen ja vahvistamiseen. Palaute kuvakorteista kerättiin kyselylomakkeella, joka koostui seitsemästä avoimesta kysymyksestä (ks. liite 2, s. 54). Avoimet kysymykset valitsin sen takia, koska en halunnut liikaa johdatella työntekijän vastauksia. Koin, että monivalintakysymykset olisivat voineet asettaa liikaa reunaehtoja vastaajalle. Haastattelulomakkeen tarkoituksena oli, että työntekijän mielipiteet ja kehitysehdotukset nousisivat selkeästi ja totuudenmukaisesti esille. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 197-198.)

Työntekijä koki kuvakortit hyväksi apuvälineeksi terapiatilanteisiin ja uskoi käyttävänsä niitä ahkerasti myös jatkossa. Erityiskiitosta kuvakortit saivat visuaalisesta ilmeestään ja monipuolisuudestaan. Terapeutti koki, että terapiatilanteissa ne muun muassa lisäsivät keskustelua ja helpottivat terapeutin ja potilaan välistä vuorovaikutusta. Kahdeksasta koekäyttötilanteesta vain yksi oli terapeutin mukaan sellainen, että potilaalla oli ollut vaikeuksia suorittaa valinta esillä olevista kuvista. Kaikissa muissa tilanteissa potilaat olivat olleet erittäin motivoituneita ja kiinnostuneita korttien käyttämiseen.

Kuvien joukosta potilaat olivat valinneet itselleen merkityksellisiä ja tärkeitä kuvia ja kuvasymboleita. Terapeutin mukaan potilaat löysivät kuvista vertauskuvallisia asioita ja kiinnekohtia omaan elämään. Keskusteluissa esiintyneitä teemoja olivat esimerkiksi koti-ikävä, perhe, rakkaus, ystävyys, menneisyys, tulevaisuus, päihteet, kuntoutuminen, muutos ja itsetunto. Palautteessa terapeutti otti kantaa myös potilaiden välisiin eroihin. Hän kuvasi sitä, miten sairautentunnettomuus ja köyhtynyt tunneilmaisus voivat vaikeuttaa kuvakorttityöskentelyä. Terapeutti koki, että esimerkiksi skitsofreniapotilaiden kanssa kuvien käyttö oli selvästi haastavampaa, kuin psykoosipotilaiden.

”Psykoosipotilaat löysivät skitsofreniapotilaita helpommin kuvia ja suosivat kuvia, joissa oli portteja, portaita ja jotain toiveikkuutta. Terapian alussa eräs psykoosipotilas valitsi kuvan, jossa pyörä oli jätetty sillalle yksin lumeen. Hän valitsi kuvan, koska koki, että on elämässään aivan yhtä hukassa kuin kuvan pyörä. Terapian lopussa sama potilas puolestaan valitsi tie-kortin, jossa portit olivat auki ja aurinko paistoi kuusien lävitse. Tämä kuva hänen mielestään symboloi tulevaisuutta, toivoa ja muutosta.”

Koekäytössä olleita kuvakortteja hyödynnettiin vain yksilöpotilaiden kanssa. Tulevaisuuden tavoitteeksi terapeutti nostaakin työvälineen hyödyntämisen myös ryhmissä. Kuvakortteja voitaisiin esimerkiksi hyödyntää osana kuvallista ilmaisua tai musiikin kuunteluryhmää. Terapeutin mukaan kuvakortit voisivat lisätä keskustelua ryhmätilanteessa ja parantaa potilaiden keskinäistä vuorovaikutusta.

Terapeutti toi vastauksissaan esille yhden selkeän parannusehdotuksen, joka koski kuvakorttien käyttömahdollisuuksien lisäämistä. Hän ehdotti, että tiettyjen kuvakorttien takana voisi olla tietoa siitä, mistä kuva on otettu ja milloin. Näin ollen kuvakortteja voisi käyttää pelien yhteydessä ja arvuutella esimerkiksi kuvanottoaikaa tai -hetkeä.

8.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Hyvä tieteellinen käytäntö ja tutkimusetiikka edellyttävät, että tutkimuksessa otetaan huomioon muun muassa käytettävät lähteet ja niiden oikeellisuus sekä viittausmekaniikan ja raportoinnin asiallisuus (Kuula 2006, 34–35). Opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa olen pyrkinyt kriittiseen työskentelyotteeseen. Työn olen selostanut huolellisesti vaihe vaiheelta niin, että opinnäytetyön lukijan on helppo hahmottaa työn alkutilanne, eteneminen ja lopputilanne.

Luotettavuutta olen lisännyt käyttämällä työssäni mahdollisimman monipuolisia ja uusia lähteitä, joista merkittävä osa on myös englanninkielisiä. Lähdeaineistona on käytetty muun muassa empiirisiä tutkimusartikkeleita, ammatillista kirjallisuutta ja yhteistyökumppanilta saatua materiaalia. Käytetyn lähdeaineiston luotettavuutta voivat heikentää muutamat eri seikat. Ensinnäkin lähteiden valintakriteerit ovat voi-

neet olla puutteelliset, jonka takia työstä on voinut jäädä pois merkittäviäkin lähteitä. Toisekseen vieraskielisten lähteiden käännösvaiheessa on voinut tapahtua virheitä. Työn kredibiliteettiin on myös voinut vaikuttaa se, että tutkittua tietoa luovista menetelmistä ja valokuvan terapeuttisesta käytöstä löytyy äärimmäisen vähän.

Kuvakorttien koekäyttö kahdeksan yksilöpotilaan toimintaterapiassa lisäsi opinnäytetyön ja työväliseen luotettavuutta. Palaute kuvakorteista kerättiin kyselylomakkeella, joka koostui seitsemästä avoimesta kysymyksestä. Avoimet kysymykset mahdollistivat sen, että toimintaterapeutilta saatu palaute oli monipuolista ja totuudenmukaista. Olosuhteiden takia vain yksi toimintaterapeutti testasi työvälinettä. Kuvakorttisarjan toimivuutta ja luotettavuutta olisikin lisännyt se, että sitä olisi koekäyttänyt useampi ammattilainen. Palautetta kuvakorteista olisi voitu kerätä myös potilailta itseltään.

Eettinen näkökulma on ohjannut niin aiheen valintaa kuin itse opinnäytetyöprosessia. Eettisyys on huomioitu erityisesti työväliseen toteutuksessa. Olen pyrkinyt kunnioittamaan yksityisyyden suojaa siten, että kuvissa esiintyvät henkilöt eivät ole pääsääntöisesti tunnistettavissa. Jos kuviin on kuitenkin jostakin syystä jäänyt tunnistettavuustietoja, olen huolehtinut siitä, että kuvissa esiintyviltä henkilöiltä on pyydetty kirjallinen lupa kuvien käyttämiseen.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuteille valokuvakortit, joiden avulla voidaan tukea ja vahvistaa mielen-terveyspotilaiden itsetuntemusta. Valmis kuvakorttisarja sai nimekseen Valintojen tiet ja se sisältää 56 kuvakorttia ammattilaiskäyttöön. Kuvakortit ja ideavihko toteutettiin tiiviissä yhteistyössä yhteistyökumppanin kanssa. Tiivis yhteistyö mahdollisti sen, että kuvakorttisarjasta tuli täysin yhteistyökumppanin toiveiden ja tarpeiden mukainen. Valmis kuvakorttisarja sai osakseen paljon kiitosta ja positiivista palautetta. Olen itse myös tyytyväinen suunnittelemaani työvälineeseen ja toivon, että se tuo

jotakin uutta toiminnallisten työvälineiden kentälle sekä innostaa ja haastaa toimintaterapeutteja kehittämään valokuvatyöskentelyä edelleen eteenpäin.

9.1 Tuotteistaminen

Alun perin Valintojen tiet -kuvakorttisarja on suunniteltu palvelemaan Juurikkaniemien sairaalan toimintaterapeuttien tarpeita. Opinnäytetyöprosessin aikana sain kuitenkin paljon yhteydenottoja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta, jotka olivat kiinnostuneita suunnitteilla olevasta työvälineestä. Positiivista palautetta tuli muun muassa kuvakorttien teemasta ja siitä, että toteutan ne mielenterveystyötä tekevien ammattilaisten käyttöön. Heräkkeen kiinnostuksen määrä yllätti, koska en ollut tietoisesti markkinoinut työvälinettä kenellekään. Tieto opinnäytetyöstä oli ilmeisesti levinnyt työelämäkontaktieni kautta. Vielä en ole varma tuotteistanko kuvakortit tulevaisuudessa, mutta alustavasti selvitin jo tuotteistamisprosessin kulkua.

Tuotteistaminen pitää sisällään uuden tuotteen tai palvelun kehittämisen ja sen tuomisen markkinoille. Tuotteistamisprosessin tavoitteena on tuote, joka on kilpailukyinen ja vastaa asiakaskunnan tarpeisiin. Epäonnistumisen riski on aina olemassa kun uutta tuotetta lanseerataan markkinoille. Sen takia suunnitteluun ja taustatyöhön kannattaa panostaa. Tuotteen suunnittelussa on hyvä huomioida tuotteen vertailukelpoisuus, yksiselitteisyys ja asiakaskeskeisyys. Tuotteistamisprosessissa on perehdyttävä tuotteen tavoitteisiin, laatuvaatimuksiin, kohderyhmään ja kustannuksiin. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu n.d.)

Jos lähden kehittämään Valintojen tiet -kuvakorttisarjaa markkinoitavaksi tuotteeksi asti, edellyttää se laaja-alaista selvitystyötä. Ensinnäkin on tutustuttava tuotteita ja markkinointia sääteleviin lakeihin sekä tarkistettava valokuvan käyttö- ja tekijänoikeuksiin liittyviä seikkoja. Kuvakorttien ja ideavihkon suunnittelu kappaleessa kerroin lyhyesti, että produktio on toteutettu yksityisyyden suojaa kunnioittaen ja tunnistettavissa olevien henkilöiden osalta, on asianmukaisesti pyydetty lupa kuvien käyttämiseen. Markkinoille suunnatun tuotteen kohdalla nämä lupa-asiat olisi kuitenkin syytä selvittää uudelleen, jotta väärinkäsityksiä ei pääse syntymään. Valmis tuote vaatii myös tuotemerkin rekisteröimisen ja kustannusarvioiden laatimisen.

Juurikkaniemen sairaalan toimintaterapeuttien käyttöön toteutettu kuvapakka oli ensimmäinen versio tuotteesta. Toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla tarvitsevat valokuvakortit vielä jatkoprosessointia. Esimerkiksi kuvia valmiiseen pakkaan voisi ottaa enemmän, jolloin ostaja voisi itse valita tarpeitaan vastaavat kuvat. Asiakaskeskeisyyttä voisi lisätä myös keksimällä ideavihkoon uusia toimintoja, jotka eivät vain käsitelisi itsetuntemusta. Työvälineen monipuolistaminen mahdollistaisi sen, että kuvakorttisarjaa mielenterveystyön lisäksi voitaisiin hyödyntää myös muilla ammattialoilla.

9.2 Prosessin pohdinta ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi työelämästä nousseen tarpeen seurauksena syksyllä 2012. Laadin opinnäytetyölleni yksityiskohtaisen aikataulun, jota pyrin noudattamaan niin täsmällisesti kuin vain pystyin. Prosessin aikatauluttaminen auttoi hallitsemaan projektin etenemistä, kestoa ja toteutusta. Ajoittaisia haasteita aikataulutukselle kuitenkin synnytti se, että tein opinnäytetyötä toimintaterapiaopintojen ja töiden ohella. Ajallisesti opinnäytetyön tekemiseen meni yli vuosi. Tuona aikana muodostin teoreettisen viitekehyksen, suunnittelin ja toteutin työvälineen sekä kirjoitin varsinaisen raportointiosuuden.

Opinnäytetyöprosessin haastavin osuus oli teoreettisen viitekehyksen muodostaminen. Tutkittua tietoa esimerkiksi valokuvakorteista ja muista valokuvaterapian sovelluksista löytyi äärimmäisen vähän. Lisätäkseen työni objektiivisuutta pyrinkin käyttämään mahdollisimman monipuolisia ja uusia lähteitä. Valitsin työhöni yksinomaan 2000-luvun puolella ilmestyneitä lähteitä, joista merkittävä osa oli myös englanninkielisiä. Lähteiden etsiminen ja teoriaosuuden rajaaminen itsessään oli pitkä prosessi, joka vaati huolellista syventymistä ja kriittisyyttä aihetta kohtaan. Lukuisista haasteista huolimatta olen kuitenkin tyytyväinen työni teoriapohjaan ja siihen miten se tukee työni toiminnallista osuutta.

Työvälineen kehittäelyprosessi eteni aikataulun mukaisesti, vaikka sen suuritöisyys yllättikin minut. Joidenkin kuvien toteutus vaati nimittäin monen tunnin työpanok-

sen, aina idean kehittelystä kuvankäsittelyyn asti. Lisähaastetta tähän toi vielä se, että kuvasin jotkut kuvat filmikameralla. Värifilmit kehitytin valokuvausliikkeessä, mutta mustavalkofilmit kehitin itse ja skannasin tietokoneelle. Valokuvien eteen tehty työmäärä on siis valtava, mutta uskon, että se oli kaiken sen vaivan arvoista.

Kuvakorttien ja ideavihkon toimivuutta ei juurikaan ehditty arvioida käytännössä. Hyvä jatkotutkimuksen aihe olisikin valmiin kuvakorttisarjan käyttöönotto ja konseptin toimivuuden testaus. Tutkimuksessa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi laadullisia aineistonkeruumenetelmiä ja keskittyä, joko ammattilaisten tai asiakkaiden kokemuksiin kuvakorttityöskentelystä. Mielenkiintoista olisi tutkia myös sitä, voiko heikon itsetuntemuksen omaava henkilö käyttää kuvakortteja itsenäisesti ilman ammattilaisten tukea ja voidaanko tällaisella työskentelyllä vaikuttaa itseymmärryksen kehittymiseen.

Oppimisen näkökulmasta opinnäytetyön parasta antia minulle olivat valokuvan terapeuttiseen käyttöön ja itsetuntemuksen teoriaan syventyminen. Viitekehystä kootesa tuli perehdyttyä sellaisiin aihealueisiin, joita koulutusohjelmani ei sisällä. Tämä mahdollisti sen, että opin yhdistämään muiden tieteenalojen näkökulmia toimintaterapian omiin teorioihin ja malleihin.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon uutta myös itsestäni. Vuoden sisällä tuli käytyä laaja skaala erilaisia tunnetiloja lävitse. Oli pettymystä ja turhautumista, mutta myös iloa ja onnistumisen kokemuksia. Läpikäydyt tunteet opettivat minulle pitkäjänteisyyttä sekä paineen ja virheiden sietämistä. Näin jälkikäteen tarkasteltuna voin olla tyytyväinen työpanokseeni ja siihen mitä sain aikaiseksi. Tuntuu siltä, että tämän opinnäytetyön myötä olen ottanut suuren askeleen kohti toimintaterapeutin ammattia ja työelämää.

"Jotka tulevat suorinta tietä, saapuvat tyhjin taskuin.

*Jotka ovat kolunneet kaikki polut, tulevat sähkövin silmin,
polvet ruvella, outoja hedelmiä hauraassa säkissään.*

Niin se ystäväni on, niin se on, että eksymättä et löydä perille."

- Tommy Tabermann

LÄHTEET

Caddy, L., Crawford, F. & Page, A.C. 2012. Painting a path to wellness: correlations between participating in a creative activity group and improved measured mental health outcome. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19 (4), 327-333. Viitattu 11.9.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.

Cameron, K.A., Ballantyne, S., Kulbitsky, A., Margolis-Gal, M. & Ludwig, F. 2005. Utilization of evidence-based practice by registered occupational therapists. *Occupational therapy international*, 2005, 12 (3), 123-136.

Cohen, G. 2006. Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness. *Generations* 30 (1), 15–17. Viitattu 2.9.2013. <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/artigo2994.pdf>

Corr, S. & Griffiths, S. 2007. The Use of Creative Activities with People with Mental Health Problems: a Survey of Occupational Therapists. *British Journal of Occupational Therapy*, March 2007 70(3), 107–114.

Craig, C. 2009. *Exploring the Self Through Photography: Activities for Use in Group Work*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Creek, J. 2008. Creative activities. Teoksessa Creek, J. & Lougher, L. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. 4. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 333–342.

Dunderfelt, T. 2006. *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Erävaara, T. 2009. Valokuvallisen kohtaamisen suuntaviivoja. Teoksessa Erävaara, T. & Tanskanen, I. (toim.) *Välissä – valokuvat ymmärtämisen välineinä*. Turun ammatti-korkeakoulu. *Oppimateriaaleja* 43. 181-218.

Forsyth, K. & Parkinson, S. 2008. *Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi*. Käsikirja. Psykologien kustannus Oy.

Griffiths, S. 2008. The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*, 17 (1), 49-63. Viitattu 7.7.2013. <http://www.camhsotnetwork.com/Article.pdf>

Gunnarsson, B., Peterson, K., Leufstadius, C., Jansson, J-Å. & Eklund, M. 2010. Client perceptions of the Tree Theme Method: a structured intervention based on storytelling and creative activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2010, 17 (3), 200–208. Viitattu 5.6.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.

Halkola, U. 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim Oy. 13-21.

- Halkola, U. 2009b. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim Oy. 49-72.
- Halkola, U. 2009c. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim Oy. 175-187.
- Harju, V. 2010. Ovi-korttisarja – asiakastyössä toimivaa korttisarjaa etsimässä. Opin- näytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Terveysten edistämisen koulutusohjelma.
- Harra, T. & Salminen, A-L. 2005. Toimintaterapia tänään ja huomenna. Teoksessa Joutsivuo, T. (toim.) Mistä TOI on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia. Helsinki: Edita Prima Oy. 206.
- Hautala, T. 2005. Toimintaterapian juuret ja synty. Toimintaterapiayhdistys perustetaan Yhdysvalloissa. Teoksessa Joutsivuo, T. (toim.) Mistä TOI on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia. Helsinki: Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. 27-33.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.
- Henttinen, H. 2009. Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim Oy. 35-46.
- Hietaharju, M. 2006. Valokuvan voi repiä. Valokuvan rakenne-elementit, käyttöympäristöt sekä valokuvatulkinnan syntyminen. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. p. Helsinki: Tammi.
- Holder, V. 2001. The Use of Creative Activities within Occupational Therapy. British Journal of Occupational Therapy, February 2001, 64 (2). 103-105.
- HTL. 1999. Henkilötietolaki. 1999/523.
- Hvalsoe, B. & Josephsson, S. 2003. Characteristics of Meaningful Occupations from the Perspective of Mentally Ill People. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, June 2003, 10 (2). 61-71. Viitattu 19.9.2013. http://www.jamk.fi/kirjasto_nelli-portaali, EBSCO.
- Joukamaa, M., Lönnqvist, J. & Suvisaari, J. 2011. Psykiatrinen hoito: Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ja hoidon tarve. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. Psykiatria. Keuruu: Duodecim. 630-640.

Jääskeläinen, P. 2005. Toiminnallisen opinnäytetyön tekstilajipiirteistä. Teoksessa Vanhanen-Nuutinen, L. & Lambert, P. (toim.) Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy. 62–63.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. N.d. Opinnäytetyöpakki. Tuotteistaminen. Viitattu 14.10.2013. <http://www.kamk.fi/oppari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Tuotteistaminen/Tuotteistaminen>

Kansanen, P. & Uusikylä, K. 2000. Luovuutta, motivaatiota, tunteita: opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Tammi.

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri 2013. Kuvaus psykiatrisista hoitopalveluista, mm. Juurikkaniemen sairaalasta Keski-Suomen sairaanhoitopiirin verkkosivulla. Viitattu 25.5.2013. <http://www.ksshp.fi>, sairaalat ja yksiköt, psykiatriset hoitopalvelut.

Kielhofner, G. 2008a. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 1–7.

Kielhofner, G. 2008b. The Basic concepts of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 10–23.

Kielhofner, G. 2008c. The Dynamics of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 24–31.

Kielhofner, G. 2008d. Volition. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 32–50.

Kielhofner, G. 2008e. Habituation. Patterns of Daily Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 51–67.

Kielhofner, G., Tham, K., Baz, T. & Hutson, J. 2008f. Performance Capacity and the Lived body. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 68–84.

Kielhofner, G. 2008g. The Environment and Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 85–100.

- Kielhofner, G. 2008h. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, G. Model of Human Occupation: Theory and Application. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 101-109.
- Krupa, T., Fossey, E., Anthony, W.A., Brown, C. & Pitts, D.B. 2009. Doing Daily Life: How Occupational Therapy Can Inform Psychiatric Rehabilitation Practice. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32 (3), 155–161. Viitattu 20.8.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Loewenthal, D. 2013. Introducing phototherapy and therapeutic photography in a digital age. Teoksessa Loewenthal, D. (toim.) *Phototherapy and Therapeutic Photography in a Digital Age*. London: Routledge. 5-20.
- Malchiodi, C. 2010. Taideterapia fyysisesti sairastuneiden tukiryhmässä. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) *Taideterapian käsikirja*. Kuopio: UNIpress. 414-426.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2004. MÄ OON JEES! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle. Viitattu. 29.9.2013. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>
- Müllersdorf, M. & Ivarsson, A-B. 2012. Use of Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. *Occupational Therapy International*, 19 (3), 127-134. Viitattu 22.8.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- OK-opintokeskus. 2013. SWOT-analyysi. Verkkomateriaali. Viitattu 5.10.2013. <http://ok-opintokeskus.fi/swot-analyysi>
- Perttula, M. 2013. Koppava ei tunne itseään. *Tehy-lehti*, 32 (1), 30-33.
- Pesonen, L. 2008. Silmä ja korva. Teoksessa Girard, J., Ihanus, J., Laine, R. & Roppo-nen, M. (toim.) *Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä*. Helsinki: Artteli. 10-11.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava Valokuva. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Oy Duodecim, 211–227.
- Spaniol, S. 2010. Taideterapia aikuisten vakavien psyykkisten sairauksien hoidossa. Teoksessa Malchiodi, C. (toim.) *Taideterapian käsikirja*. Kuopio: UNIpress. 316-331.
- Suomen Mielenterveysseura. N.d. Vahvistamo. Tunnetko itsesi? Viitattu 24.4.2013. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/mina/itsetuntemus>

Taipale, M. 2001. Taidetoiminta vanhustenhoitolaitoksissa. Teoksessa Sederholm, H., Ukkola, I. & Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto. (toim.) Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Helsinki: Raamattutalo. 79-93.

Threlkeld, M. 2003. Art and Healing. Journal of the National Medical Association, June 2003, 95(6), 496–498. Viitattu 20.8.2013.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2594550/>

Tietosuoja-valtuutetun toimisto. 2010. Valokuva ja yksityisyyden suoja henkilötietolain kannalta. Viitattu 15.9.2013. http://www.tietosuoja.fi/uploads/qw2kuu7_1.pdf

Toiminnallisen kuntoutuksen esite. 2013. Juurikkaniemen sairaalan esite toiminnallisesta kuntoutuksesta. Juurikkaniemen sairaala.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ulkuniemi, S. 2006. Parantavia paljastuksia: Yksityisvalokuvat taidekasvatuksellisenä välineenä. Teoksessa Mäkiranta, M. & Brusila, R. (toim.) Kuvakulmia: puheenvuoroja kuvista ja kuvallisesta kulttuurista. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 35-54.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vernerinet.net. 2013. Kehitysvamma-alan verkkolehti. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Helsinki: Kehitysvammaliitto. Viitattu 15.9.2013. <http://verneri.net/>, kehitysvamma-ala, yksilökeskeinen työote, emotionaalinen tuki.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: Wsoy Oppimateriaalit Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Väliavaara, C. 2008. Valokuvat elämän peili ja kommunikaatioväline. Artikkelipesäpuun lehdessä 2/2008. Pesäpuu ry. 20-21.

Walker, J. N.d. The Walker Visuals therapeutic images. Viitattu 22.9.2012.

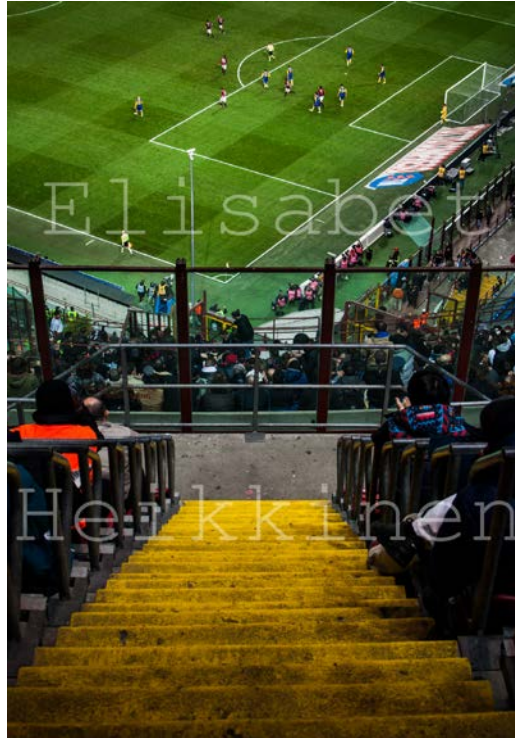
<http://www.joelwalker.com/Walker%20Visuals.html>

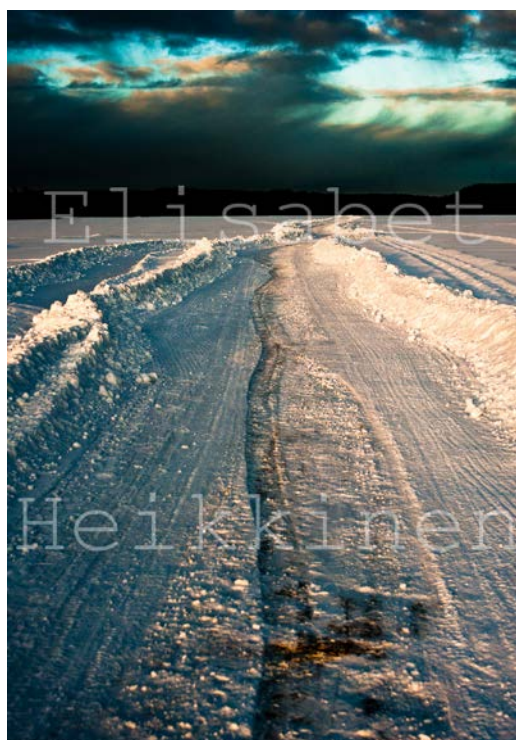
Wasara, H. 2012. Itsetuntemus ja läsnäolo auttavat pintadraamaa syvällisempään ymmärrykseen. Viitattu 29.9.2013.

http://www.novetos.fi/timanttiteema_jutta_saanila00.html

LIITTEET

Liite 1. Kaksitoista näytekuvaa Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta













Liite 2. Palautelomake Valintojen tiet -kuvakorttisarjasta

ENSIVAIKUTELMA

Millaisia ajatuksia kuvakorttisarja herätti sinussa ensi näkemältä?

KÄYTTÖTILANNE

Millaisten potilaiden kanssa hyödynsit kuvakortteja?

Miten kuvakorttisarja toimi potilastilanteissa?

Miten potilaat suhtautuivat kuviin?

Mitä hyvää tai huonoa kuvakorttien käyttötilanteeseen liittyi?

KEHITYSEHDOTUKSET / MUU PALAUTE

Miten kehittäisit kuvakortteja eteenpäin?

Onko vielä jotakin muuta, mitä haluaisit tuoda esille Valintojen tiet -kuvakorttisarjaan liittyen?

KIITOS PALAUTTEESTASI!